



**Universidad
Zaragoza**



**Facultad de Educación
Universidad Zaragoza**

Trabajo Fin de Máster

El papel de la orientación educativa en el uso y abuso
de tecnologías digitales por los adolescentes

The role of educational guidance in the use and abuse
of digital technologies by adolescents

Autor

Luis Eduardo Briz Vallejo

Directora

María Concepción Ramo Cervera

Facultad de Educación

Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato,
Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas
Especialidad de Orientación Educativa

Julio, 2019

RESUMEN

En el presente estudio se aborda la problemática del uso y abuso a las tecnologías digitales actuales (redes sociales, teléfono móvil y videojuegos) por parte de los adolescentes y qué papel tiene o puede tener el orientador escolar de cara a la prevención y tratamiento de este tipo de problemática. En la primera parte del trabajo, se presenta la fundamentación teórica en el que se consideran datos estadísticos sobre el tema, uso y abuso de las tecnologías por los adolescentes, preferencias de actividades de tiempo libre y ocio por parte de los jóvenes, factores de riesgo y protección, influencia sobre el rendimiento o fracaso escolar, legislación sobre las funciones del orientador escolar y los diferentes modelos de orientación educativa más importantes y relevantes para este caso. En la segunda parte, se presenta el proyecto de investigación realizado durante el periodo de prácticas en un centro educativo privado concertado, en el que se realizan dos actuaciones: una encuesta mediante un cuestionario a alumnos de 2º de la ESO y tres entrevistas con dos profesores y la orientadora. Los resultados obtenidos indican, entre otros aspectos, que el profesorado reconoce que estamos ante un asunto que merece atención y respuesta educativa, que el alumnado ha mostrado un uso elevado de las tecnologías digitales y ciertas carencias de orientación sobre los usos adecuados y que, finalmente, la labor de la orientación escolar puede jugar un papel significativo para asesorar a alumnado, familias y profesorado de cara a mejorar el uso apropiado, selectivo y crítico de las tecnologías actuales.

Palabras clave

Orientación educativa, adicción tecnologías, uso y abuso de tecnologías, adolescentes, ocio y tiempo libre, rendimiento escolar

ABSTRACT

The present study addresses the problem of use and abuse to current digital technologies (social networks, smartphone and videogames) by adolescents and what role the School Counselor has or can have in the prevention and treatment of this type of problem. In the first part of the study the theoretical foundation is presented in which statistical data on the subject are considered, use and abuse of technologies by adolescents, preferences for leisure activities and free time by young people, risk factors and protection, influence on school performance or failure, legislation on the functions of the school counselor and the different educational guidance models that are most important and relevant to this case. In the second part, the research project carried out during the internship in a private educational center arranged, in which two actions are carried out: a survey through a questionnaire to students of 2nd of ESO and three interviews are conducted with two teachers and the counselor. The results obtained indicate that the faculty recognizes that this is an issue that deserves attention and educational response, that the students have shown a high use of digital technologies and certain shortcomings of guidance on the appropriate uses and finally, the work of school guidance can play a significant role in advising students, families and teachers in order to improve the appropriate, selective and critical use of current technologies.

Keywords

Educational guidance, addiction technologies, use and abuse of technologies , adolescents, leisure and free time, school performance

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	7
1. MARCO TEÓRICO	9
1.1. Uso y abuso de las TIC en adolescencia	9
1.1.1. <i>Datos estadísticos sobre el uso de las TIC en los hogares</i>	<i>9</i>
1.1.2. <i>Adicción y abuso de las tecnologías actuales por los adolescentes</i>	<i>10</i>
1.1.3. <i>Factores de riesgo y protección sobre la adicción o abuso de nuevas tecnologías.</i>	<i>13</i>
1.2. Tiempo dedicado a diferentes actividades de ocio y tiempo libre por adolescentes	15
1.3. Cómo afecta el uso y abuso a las tecnologías digitales al rendimiento académico y en el desarrollo de competencias y habilidades en los alumnos.....	16
1.4. Papel y funciones del orientador educativo en la prevención y tratamiento de la adicción y abuso de tecnologías actuales	18
1.5. Relación de los principales modelos de orientación educativa con la temática propuesta	19
1.5.1. <i>Modelo clínico o de counseling.....</i>	<i>19</i>
1.5.2. <i>Modelo de consulta</i>	<i>20</i>
1.5.3. <i>Modelo de programas</i>	<i>21</i>
2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	24
2.1. Problema, preguntas, hipótesis y objetivos de la investigación	25
2.2. Contexto de investigación.....	26
2.3. Tareas de investigación	27
2.3.1. <i>Tarea 1. Entrevista</i>	<i>27</i>
2.3.2. <i>Tarea 2. Encuesta al alumnado</i>	<i>28</i>
3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	30
3.1. Síntesis de los resultados del cuestionario a los alumnos	30
3.2. Resultados entrevistas al profesorado.....	36

CONCLUSIONES	41
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	51
Anexo 1.....	51
Anexo 2.....	56
Anexo 3.....	66
Anexo 4.....	68
Anexo 5.....	70
Anexo 6.....	72

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El tema escogido para la realización del TFM es el uso o abuso de tecnologías digitales por parte de los adolescentes. La idea del TFM nace de mi inquietud personal por abordar una problemática que va en aumento en la sociedad actual. Un dato que considero fundamental, y que se puede ver más detallado en el marco teórico, es que según la *Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias* (ESTUDES, 2018), del año 2014 y 2015 al año 2015/16 se ha incrementado de un 16% a un 21% el abuso de tecnologías digitales. También se verán otros estudios y proyectos que nos indican datos significativos del aumento del uso y abuso de tecnologías digitales.

Otra de las razones para realizar esta investigación fue mi estancia en el centro escolar (colegio urbano concertado de la ciudad de Zaragoza) para la realización de las prácticas propias del Máster. En el centro teníamos que realizar un proyecto de investigación o innovación y, previamente a la elección del tema del proyecto, se abordó con la orientadora del centro educativo la cuestión de qué temáticas se podrían elegir en función de las necesidades del centro. Finalmente, con la aprobación de la tutora de prácticas (Orientadora), se acordó realizar una investigación sobre el abuso de tecnologías digitales con el alumnado de 2º de ESO.

Es una problemática que en mi opinión debe abordar y guiar el Orientador escolar. En el marco teórico veremos cuáles son las funciones del Orientador y los diferentes modelos de intervención en orientación educativa, relacionándolos con la temática propuesta y abordando cómo se trabajaría esta problemática. También es un campo que requiere sensibilización y formación de las familias. El Orientador es un elemento fundamental en la comunicación y trabajo con estas, ya que fomenta su participación e implicación. Esta colaboración será muy positiva para el proceso educativo de los alumnos y alumnas. No hay que olvidar que la función principal del orientador es facilitar y fomentar el conocimiento mutuo entre la escuela y el ámbito familiar, acercando las diferentes perspectivas que tienen la familia y el centro educativo, especialmente, de cara a concretar las actuaciones que pueden ayudar a prevenir los usos inadecuados de las tecnologías digitales y, en su caso, a mejorar los comportamientos comunicativos de los jóvenes en este campo. Así, la labor del orientador se centra en la atención, asesoría y orientación educativa sobre esta problemática, ya que posee los conocimientos y recursos necesarios para el diseño, implementación y control de actividades con los adolescentes para prevenir y, en su caso, corregir el uso inadecuado de tecnologías digitales.

En definitiva, la elección del tema no solo es interesante por el incremento del abuso de tecnologías digitales en la actualidad y por el tipo de población al que afecta, sino también relevante a nivel científico, ya que es un ámbito en el que deben desarrollarse investigaciones que permitan atender al problema de forma rigurosa e innovadora. Hay

que destacar, además, la adecuación del proyecto al centro de prácticas y su idoneidad para abordarlo desde los servicios de Orientación de los centros educativos.

El trabajo se inicia con una fundamentación teórica donde se abordan temas fundamentales como datos estadísticos sobre el abuso de las tecnologías digitales en los hogares y en los adolescentes; también se estudian los factores de riesgo y protección que explican la vulnerabilidad hacia estas tecnologías; se considera la dedicación de los jóvenes a las diferentes actividades de ocio y tiempo libre en relación con la fracción horaria dedicada a las tecnologías; se analiza cómo afecta el abuso de las tecnologías al rendimiento académico y al desarrollo de competencias y habilidades; se estudian el papel y las funciones que puede tener el orientador para atender adecuadamente a esta problemática, así como las contribuciones de los modelos básicos de orientación educativa.

El capítulo 2 del trabajo afronta la tarea de presentar el diseño de la investigación en el que se plantean el problema, las preguntas y las hipótesis de la investigación con el objetivo de contribuir desde los servicios de orientación escolar a conocer, prevenir y superar el abuso de los medios tecnológicos digitales en la adolescencia y la juventud. Para ello se plantean dos procedimientos de investigación: entrevistas para conocer las experiencias del profesorado del centro y de la orientadora sobre la temática investigada y, en segundo lugar, se realiza una encuesta sobre el uso de las tecnologías digitales a un grupo completo de 2º curso de ESO del centro educativo. El capítulo 3 presenta los resultados de las entrevistas y de las encuestas realizadas, finalizando el trabajo con unas conclusiones que integran lo analizado desde la perspectiva teórica y empírica, respondiendo a los interrogantes planteados en el proceso de indagación.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Uso y abuso de las TIC en adolescencia

1.1.1. Datos estadísticos sobre el uso de las TIC en los hogares

Para poder realizar un buen diagnóstico de la problemática que tratamos, es importante partir de datos estadísticos sobre el uso de las TIC en los hogares en general y más concretamente por los adolescentes. A continuación, se exponen los datos obtenidos en la *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares* (2017), realizada por el INE (Instituto Nacional de Estadística).

La proporción de uso de tecnologías de información por la población infantil (de 10 a 15 años) es, en general, muy elevada. Así, el uso de ordenador entre los menores está muy extendido (92,4%), y más aún el uso de Internet (95,1%). Por sexo, las diferencias son poco significativas y por edades, los resultados sugieren que el uso de ordenador e Internet es una práctica mayoritaria en edades anteriores a 10 años.

Por su parte, la disposición de teléfono móvil se incrementa significativamente a partir de los 10 años, hasta alcanzar el 94,0% en la población de 15 años.

Figura 1

Porcentaje de menores usuarios de TIC por sexo y edad. Año 2017

	Uso de ordenador	Uso de Internet	Disposición de móvil
Total	92,4	95,1	69,1
Sexo			
Hombres	91,1	94,9	68,2
Mujeres	93,9	95,2	70,0
Edad			
10	88,4	88,8	25,0
11	89,3	91,0	45,2
12	95,8	95,8	75,0
13	93,6	96,8	83,2
14	95,1	98,9	92,8
15	92,5	99,2	94,0

Fuente: Instituto Nacional de Estadística

El 67,6% de los usuarios de Internet en los últimos tres meses participa en redes sociales de carácter general, como *Facebook*, *Twitter* o *YouTube*, creando un perfil de usuario o enviando mensajes u otras contribuciones. Los más participativos son los estudiantes (90,4%) y los jóvenes de 16 a 24 años (90,0%).

A continuación se muestra una gráfica donde podemos ver el equipamiento TIC en los hogares españoles:

Figura 2. Evolución del porcentaje de equipamiento TIC en los hogares españoles

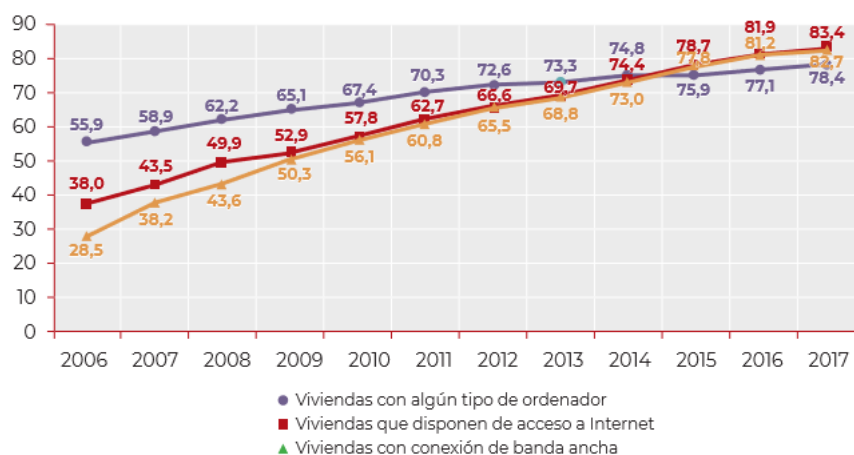


Figura 1. Evolución del equipamiento TIC en las viviendas Serie homogénea 2006-2016. Total nacional (% de viviendas). FUENTE: Instituto Nacional de Estadística, 2016.

A modo de síntesis según los datos de la encuesta, podemos concluir que estos datos nos muestran incremento progresivo y significativo del uso de las TIC en los hogares españoles (figura 2) y por parte de los adolescentes (figura 2).

1.1.2. Adicción y abuso de las tecnologías actuales por los adolescentes

Son innumerables los términos y definiciones que encontramos en la literatura científica: tecnoadicciones, uso compulsivo/patológico de Internet, adicción a las nuevas tecnologías, adicción a las pantallas, ciberadicciones, etc.; sin embargo, está por consensuarse una definición aceptada de forma universal. A pesar de que en los últimos años la literatura científica ha presentado un crecimiento notable en las publicaciones relacionadas con la adicción a las nuevas tecnologías (NTIC), no debemos pasar por alto que, hasta el momento, no existe unanimidad en la comunidad científica internacional a la hora de considerar las ciberadicciones como una enfermedad, además de carecer de definiciones operativas para las diferentes expresiones del problema: Internet, videojuegos, cibercasino, *chat*, redes sociales, etc. (Terán, 2019).

Según Terán (2019, p.134), afirma que “a pesar de la falta de unanimidad reseñada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su próxima revisión de la *Clasificación Internacional de Enfermedades* (CIE-11), incluirá por primera vez el *trastorno por videojuegos* como un trastorno mental más definiendo la CIE-11 este trastorno como

“un comportamiento persistente o recurrente de juego” ya sea *online* u *offline* que se manifiesta a través de tres signos:

- Ausencia de control en la conducta de juego en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.
- Prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias
- Persistencia de la conducta o incremento de esta “a pesar de las consecuencias negativas asociadas”.

Hay que señalar que el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* de la Asociación Psiquiátrica Americana DSM-V (2013) no incluye la adicción a las NTIC y únicamente reconoce al juego como única adicción comportamental.

Se han tratado ampliamente en la literatura las características que hacen atractivos a las NTIC al punto de no poder pasar sin ellas o generar “dependencias”. Entre las más comentadas destacan: facilidad de acceso, rapidez e inmediatez en la conexión, funcionamiento las veinticuatro horas del día, posibilidad de acceder a todo tipo de contenidos y estímulos, facilitación de las relaciones sociales, recompensa en un corto periodo de tiempo, desafío y nivel creciente de dificultad junto con la sensación de control o dominio en los juegos, visibilidad y reafirmación de la identidad en el grupo, conexión permanente con los amigos, alivio de las tensiones y del malestar emocional, “desconexión” de la realidad, posibilidad de crear personalidades ficticias, anonimato, etc. (Terán, 2019). Amanda Céspedes, neuropsiquiatra infantil, en una entrevista publicada por el Grupo Elige Educar (2019) sobre tecnologías digitales, responde a esta cuestión:

Las pantallas ofrecen un material extraordinariamente atractivo desde todo punto de vista (temática, gráfica, sensación de control); generan una elevada expectativa frente a la recompensa (juegos) o son muy gratificantes por su contenido (películas, series). Elevan la liberación de una molécula llamada dopamina, que provoca goce, expectación, interés, curiosidad. Están muchas de ellas a disposición del interesado en cualquier lugar y en cualquier momento y sus contenidos pueden ser elegidos. Sirven de antídoto contra el tedio, la soledad, la pena. Todo esto les otorga una cualidad llamada “gratificación”. Son muy gratificantes, y al ser humano le encanta lo que lo gratifica. El dilema es que si el niño, adolescente o adulto pasa largas horas frente a una pantalla, el sistema de gratificación se hiperactiva y se desencadena una conducta adictiva, pues el cerebro comienza a necesitar dopamina. La pregunta de fondo es ¿por qué un niño o un adolescente —o un adulto— no puede apagar la pantalla para sumergirse en la vida real? La respuesta es: porque la vida real es ingrata. Es una evasión.

Echeburúa y de Corral (2010) afirman que las TIC simplifican considerablemente nuestros quehaceres cotidianos y que el atractivo de Internet para los jóvenes se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. Consideran que el uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal

(estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control.

Su impacto en los más jóvenes presenta un interés crítico. Se trata de una época en la que se está produciendo la maduración de la corteza prefrontal, de modo que el control ejecutivo, el control emocional y el control del comportamiento social no pueden ejercerse de forma óptima, provocando la inestabilidad característica de estas edades (Yurgelun-Todd, 2007).

La adolescencia es un periodo de especial vulnerabilidad en la medida en que los mecanismos de control que pueden ejercerse son insuficientes para conseguirlo (Chambers, Taylor y Potenza, 2003) y las influencias ambientales impactan de forma crítica en el proceso de desarrollo corticofrontal.

Según Echeburúa (2012, p.440) basándose en otros autores, “los jóvenes y adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque pueden mostrar conductas de rebeldía ante los padres, tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes y son los que más se conectan a Internet y a las redes sociales, además de ser quienes más familiarizados están con los teléfonos inteligentes (entre cuyas aplicaciones figuran los canales de mensajería gratuita, como el “WhatsApp”) y las nuevas tecnologías”.

Según los datos de ESTUDES (2018), el 21% de la población de adolescentes y jóvenes de 14 a 18 años usa de manera abusiva las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Si bien probablemente su uso se irá normalizando con la edad, dentro de este porcentaje de población suele incrementarse el fracaso escolar y es más frecuente el consumo de drogas (Babín, en Rubio, 2018).

Según Babín (en Rubio, en una entrevista publicada por *El País* el 12 de marzo de 2018), delegado del gobierno para la estrategia nacional de adicciones, el aumento anual de las admisiones a tratamiento derivadas del juego patológico, y la evidencia científica más reciente que apunta a una presencia importante de conductas adictivas en edades tempranas, relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación, apuntan a la necesidad de incorporar las llamadas “adicciones sin sustancia” al ámbito de actuación de esta estrategia. Así, Babín, en la entrevista, afirma lo siguiente:

En la Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (Estudes) de 2014 y 2015, el 18% de los chicos y chicas de 14 a 18 años de edad hacían un uso compulsivo de Internet. Pero, según los últimos datos que acabamos de procesar, de la encuesta de 2016 y 2017, el porcentaje ha aumentado al 21%. Es decir, uno de cada cinco chicos y chicas de 14 a 18 años está haciendo un uso inadecuado de Internet. Pero un uso compulsivo no es necesariamente una adicción. Estos jóvenes pueden acabar desarrollando problemas si continúan con este uso de las nuevas tecnologías. En las encuestas ellos mismos nos dicen que no pueden parar de navegar cuando se lo habían propuesto, que cuando no tienen acceso a Internet sufren ansiedad, que han perdido interés por el estudio o que las relaciones familiares y con sus amistades se han deteriorado por el uso de las nuevas tecnologías.

Es interesante citar el *III Plan autonómico de adicciones 2018-2014* del Gobierno de Aragón, en el cual se afirma que en las últimas encuestas se han introducido preguntas sobre el uso de internet como alternativa de ocio: los datos reflejan que está totalmente generalizado entre el alumnado de 14 a 18 años, con independencia del género o de la edad de los estudiantes (redes sociales, ver vídeos, chatear, oír música...). Prácticamente la mitad de estudiantes (47,5%) reconoce que alguna vez, o con más frecuencia, su entorno personal (familiares o amigos) les ha aconsejado que debería estar menos tiempo conectado a internet. En el punto 4, desarrollado a partir de la página 43, sobre los Principios, Áreas de actuación, Objetivos y Acciones, se señala que, en consonancia con el Plan de Salud de Aragón 2030, se intervendrá en diferentes factores, entre ellos las “adicciones sin sustancia o comportamentales, haciendo especial énfasis en los juegos de apuesta (presencial y *online*) y en la vigilancia y seguimiento de los usos inadecuados o excesivos de las tecnologías de la comunicación y el posible desarrollo de patología de carácter adictivo ligada a ellos”.

Un reciente estudio realizado por la Cátedra para el Desarrollo Social de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), en estudiantes de cuarto curso de la ESO (15 y 16 años) en la ciudad de Madrid ha explorado el uso y abuso de las nuevas tecnologías (NTIC) y su relación con indicadores de salud mental, encontrando una alta prevalencia de problemas relacionados con el uso inadecuado de estas. De todos ellos destacamos:

- *Teléfono móvil*. Más de la mitad de los adolescentes hacen un uso inadecuado del teléfono móvil: 28,4% muestra un uso de riesgo, el 21% hace un uso abusivo y el 8% presenta dependencia de su *smartphone*.
- *WhatsApp*. El 43,5% de los adolescentes presenta una conducta problemática en su uso: el 21% muestra un uso de riesgo, el 14,5% de abuso y el 8% de dependencia.
- *Redes sociales*. Cerca del 40% presentaban un uso problemático: el 19% mostró un uso de riesgo, el 13% abuso y el 7% dependencia.
- *Videojuegos*. En el mismo porcentaje que las anteriores, en torno a un 40% de los adolescentes madrileños, utilizaban aplicaciones de videojuegos de forma problemática. El 24% presentaban uso de riesgo, el 12,5% abuso y el 5,7% dependencia.

1.1.3. Factores de riesgo y protección sobre la adicción o abuso de nuevas tecnologías.

En este apartado seguiremos con atención el trabajo de Echeburúa (2012). Este basándose en otros autores hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, solo un reducido número de personas muestran problemas de adicción.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo, vistos en el documento de Echeburúa (2012), hace referencia a factores personales, factores familiares y factores sociales. Respecto a los factores personales hay ciertas características de la personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones como son la impulsividad, la disforia (estado anormal de ánimo con frecuentes cambios de humor y que se vivencia subjetivamente como desagradable), intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos (dolores, fatiga, etc.) como psíquicos (disgustos, preocupaciones, etc.) y la búsqueda exagerada de emociones fuertes, que a veces se traduce en actitudes desafiantes, en la transgresión de normas, o en actividades de riesgo o prohibidas por lo tanto como afirma Echeburúa (2012) basándose en otros autores, hay veces en que en la adicción subyace un problema de personalidad (timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal) o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. En otras ocasiones se puede tratar de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que compensan esas carencia con abuso de sustancias o sin sustancias como puede ser las compras compulsivas, adicción al juego, internet o móviles.

Respecto a los factores familiares hay entornos que no son adecuados para adquirir pautas de conducta sanas. Por ejemplo en entornos familiares autoritarios y rígidos se propicia el desarrollo de hijos dependientes, rebeldes y más irresponsables o en un entorno familiar permisivo o desestructurado, sin normas o inconsistentes, con falta de coherencia entre el modelo paterno y materno, no ayuda al establecimiento un conjunto de conductas saludables y de autocontrol adecuado en el adolescente, ni el apoyo emocional apropiado. Al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos (Echeburúa 2012).

Dentro de los factores sociales podemos ver El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar al adolescente a engancharse a Internet o a las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular los impulsos del adolescente (Echeburúa, 2012).

En resumen, como afirma Echeburua (2012, p.441):

un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). Pero este es también el prototipo de muchas personas que abusan del alcohol y de las drogas. Por ello, más que de un perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de personas propensas a sufrir adicciones.

Factores de protección

En el trabajo de Echeburúa (2012) vemos respecto a los factores de protección como a diferencia de los factores de riesgo, hay algunos aspectos personales y familiares que minimizan el riesgo de implicarse en una adicción. Prevenir los problemas adictivos requiere necesariamente que los esfuerzos de padres y educadores se dirijan a potenciar esos factores.

Echeburúa señala como recursos personales que actúan como factores de protección y que actúan como antídoto contra conductas adictivas e impulsivas las siguientes: una buena autoestima, poseer habilidades sociales y de comunicación adecuadas y otros recursos personales como la capacidad de solucionar problemas, un estilo atribucional adecuado, el control de las emociones y un afrontamiento adecuado del estrés. También la ocupación adecuada del ocio es un freno para los adolescentes en el desarrollo de conductas adictivas.

Respecto a los recursos familiares señala una buena comunicación familiar con un adecuado clima de convivencia, el establecimiento de normas y límites claros, y el buen ejemplo de los padres respecto a hábitos de conducta saludables. Como afirma Echeburúa (2012, p.443) “La comunicación familiar permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia. Dialogar no solo es hablar, sino también escuchar. Los padres pueden de este modo captar las preocupaciones de sus hijos y darles una salida adecuada. Por el contrario, la incomunicación y la insatisfacción de los hijos en el hogar pueden facilitar la búsqueda de relaciones inapropiadas en las redes sociales.”

1.2. Tiempo dedicado a las actividades de ocio y tiempo libre por adolescentes

También es importante analizar cuanto tiempo ocupan las NTIC en el tiempo de ocio de los adolescentes. Se ha tomado como referencia el estudio de ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España (Varela, Gradaílle y Teijeiro, 2016). En el citado estudio, se pueden ver el tiempo que dedica el alumnado de ESO a realizar diversas actividades en días lectivos:

Tabla 1.

Tabla 1 - Tiempo que dedica el alumnado de ESO a realizar diversas actividades en días lectivos

Actividades/Tiempo dedicado	Ns-Nc (%)	Nada-15 minutos (%)	De 15 a 60 minutos (%)	De 1 a 3 horas (%)	Más de 3 horas (%)
Jugar con videoconsolas u ordenador	0,7	41,2	23	18,7	6,4
Escuchar música	1,2	37,1	38,4	15,7	7,6
Escuchar la radio	1,6	77,7	13,9	4,8	1,9
Navegar por internet	2,0	27,1	38,9	24,1	7,8
Chatear/Redes sociales	1,2	31,7	33,6	24,7	8,8
Leer	1,2	51,7	36,5	9,0	1,7
Estudiar/Hacer los deberes	1,5	7,5	36,0	46,5	8,6
Ayudar en tareas domésticas	1,8	36,7	49,8	10,1	1,7
Estar con la familia	1,9	11,4	30,0	26,5	30,0
Usar el móvil	2,2	58,1	25,2	7,4	7,0
Estar sin hacer nada	1,9	69,7	19,1	6,1	3,2
Ver televisión	0,9	13,2	45,1	32,9	8,1

Si tenemos en cuenta que un 24,1% del alumnado encuestado afirma dedicar de una a tres horas a navegar por Internet y un 24,7% a chatear y utilizar redes sociales, cabe subrayar la notable presencia del ocio digital en la vida cotidiana de los chicos y chicas de esta etapa educativa.

En esta franja de edad -de 12 a 16 años- el uso del móvil no es tan acusado como cabría esperar en la juventud, puesto que en días entre semana más de la mitad de los encuestados (un 58,1%) indican que su uso no supera los 15 minutos diarios. Asimismo, un 41,2% apenas juega con videoconsolas durante los días lectivos, lo que puede explicarse por la existencia de pautas familiares que limitan este tipo de actividades y por la falta de tiempo ante las múltiples responsabilidades académicas y ocupaciones de diverso tipo a las que tienen que dar respuesta durante la semana.

Otro estudio que me parece relevante y que analiza el tiempo de ocio y tiempo libre por parte de los adolescentes españoles es la tesis doctoral llevada a cabo por de Miguel en 2015 sobre 1.448 alumnos de 5 centros de secundaria de la provincia de Burgos. En lo referente el tiempo medio de un adolescente frente a una pantalla compara los resultados obtenidos de su estudio con los de Strasburger (2010) en el que afirma que el tiempo medio de un adolescente estadounidense frente a una pantalla es superior a 7 horas diarias y en la investigación de De Miguel (2015), los adolescentes a los que evalúa de la provincia de burgos pasan de media 6,54 horas diarias. Los participantes en la encuesta exceden el tiempo frente a una pantalla recomendado por la AAP, baremado en 2 horas al día.

1.3. Cómo afecta el uso y abuso a las tecnologías digitales al rendimiento académico y en el desarrollo de competencias y habilidades en los alumnos

Babín (en Rubio, 2018),, afirma lo siguiente respecto al fracaso escolar, en la entrevista publicada por El País antes citada:

¿Tiene alguna relación la adicción a las nuevas tecnologías con el fracaso escolar y el consumo de drogas? Sí. La probabilidad de fracaso escolar aumenta con el abuso de las nuevas tecnologías. En general, las calificaciones son peores y la capacidad de concentración para el estudio también, quizás no por el hecho del abuso sino por las horas en las que se produce ese abuso. Se descansa peor y no se está en las mejores condiciones para aprovechar el tiempo en las aulas. Indubitadamente hay una correlación entre el abuso de las nuevas tecnologías y otro tipo de problemáticas como el fracaso escolar o el consumo de drogas. Incluso hay problemáticas físicas: es más probable que les duela la espalda y tengan jaquecas.

Según un estudio llevado a cabo por la Universidad Autónoma de Barcelona (Muñoz, Ortega, et al., 2016), tras encuestar a 5538 estudiantes de secundaria, se llegó a la conclusión de que existe una estrecha relación entre el fracaso y abandono escolar en España y el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) por parte de los alumnos. En cuanto al uso de internet, el 87% afirmaba consultar las redes sociales, el 52% los chats, el 68,3% el correo electrónico y el 50% entraba en internet para realizar las tareas escolares.

Los resultados del estudio son contundentes y poco alentadores. Por un lado, queda patente que el acceso a las nuevas tecnologías -móvil, videojuegos, internet- comienza a una edad cada vez más temprana (según el estudio, un 89% de los encuestados recibieron su primer teléfono móvil antes de los trece años), y por otro lado se demuestra que existe una relación lineal entre las horas diarias que el alumno le dedica al ordenador y su rendimiento escolar. Así, de la investigación se desprende que el fracaso escolar es de un 16% entre el alumnado que utiliza el ordenador menos de una hora al día, un 17% cuando el tiempo dedicado al PC es entre una y dos horas y un 20% entre los que “consumen” ordenador entre dos y tres horas al día. A partir de las tres horas diarias, el fracaso escolar se dispara y alcanza el 29% de alumnos. Viendo esto podríamos pensar que los alumnos encuestados que no accedían a un ordenador diariamente serían los que mejores resultados tienen a nivel académico, pero resulta que no: un 27% de adolescentes que no tienen acceso a un ordenador a diario también sufren fracaso escolar. En cuanto a esto último, se estima una falta de motivación o problemas sociales ligados al fracaso escolar de los niños.

Los investigadores hallaron una relación entre uso intensivo de tecnologías (en su mayoría ordenador y videojuegos) y el consumo de sustancias tóxicas como alcohol o cánnabis. Por ejemplo, el 11% de los alumnos de primero de ESO que usaban el ordenador más de tres horas al día habían sufrido una intoxicación etílica aguda y el 10% había consumido cánnabis, mientras que los porcentajes bajaban al 4 y 2%, respectivamente, entre los que usaban el ordenador menos de tres horas diarias.

Es crucial concienciar al alumnado español de que de un uso abusivo de las tecnologías puede llegar a convertirse en adicción, haciendo descender significativamente su nivel académico, y en esta campaña de concienciación los docentes y sobre todo los padres cumplen un papel fundamental, pues son los responsables de la educación de los niños.

Interesante es añadir a este apartado la entrevista realizada a Amanda Céspedes, en Neuropsiquiatra infantil en una entrevista publicada en la página web “Grupo Educar” en el 12 de Enero de 2016 en referencia al impacto que tienen las tecnologías digitales en referencia a las competencias, habilidades y aprendizaje:

¿Qué impacto tiene la edad en la que los niños comienzan a usar las tecnologías digitales?

Mientras más temprano se inician los niños en el uso de tecnologías digitales, menos se desarrollan habilidades sociales tales como la capacidad de leer la mente del otro a través de la mirada, la lectura de claves no verbales, la pragmática (adecuar con rapidez la conducta al contexto). Disminuye el empleo de reglas sociolingüísticas (dar las gracias, pedir permiso, sonreír) y se privilegia el contacto social fugaz.

¿Tenemos un nuevo perfil de niños? Tenemos definitivamente nuevas mentes, formateadas, diseñadas por el empleo de tecnologías digitales. Están surgiendo niños muy distintos a los del siglo pasado. Son mentes que procesan la información de modo muy veloz, holístico, con gran empleo de la lógica espacial y de códigos comunicativos nuevos (emoticones, por ejemplo). Lo visual y el espacio son protagónicos, perdiendo relevancia lo conceptual simbólico y el análisis secuencial de los fenómenos. Mentes que privilegian la velocidad de la información por sobre la profundidad de ella. Mentes impacientes. Este procesamiento tan veloz y de superficie sacrifica lo elaborado, lo

lento, lo “madurado” antes de ser emitido. Está por encima de la profundidad de las ideas, del desacuerdo con fundamentos que hacía nacer la discusión en un marco de respeto y que es plasmado solamente en las conversaciones de sobremesa, los juegos de salón, la tertulia, el debate.

1.4. Papel y funciones del orientador educativo en la prevención y tratamiento de la adicción y abuso de tecnologías actuales

En primer lugar es importante citar las funciones de los Orientadores educativos, que aparecen en la ORDEN ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón. Conocer las funciones dictadas por la legislación es fundamental para poder elaborar posteriormente un marco de actuación desde el que pueda intervenir el Orientador en el tratamiento sobre la adicción y/o mal uso de las tecnologías actuales en los adolescentes del centro donde trabaja. A continuación, se exponen las funciones que aparecen en la legislación y que estarían más relacionadas con las posibles actuaciones a realizar por el Orientador.

Funciones de todos los componentes de la RIOE

- Fomentar e impulsar la formación y desarrollo de metodologías y culturas inclusivas, promoviendo en los centros dichas prácticas.
- Impulsar en la comunidad educativa la realización de actividades de formación e innovación educativa que reviertan en la mejora del centro educativo.
- Colaborar con el centro educativo en el diseño y la aplicación de los procedimientos de detección de las necesidades de atención educativa del alumnado y de su seguimiento.
- Colaborar con el centro en el diseño y organización de las actuaciones de intervención educativa inclusiva y de convivencia, así como en el seguimiento y evaluación de las mismas.
- Informar, asesorar y orientar a las familias o representantes legales del alumnado en relación con los procesos educativos de sus hijos, así como desarrollar acciones conjuntas de formación y participación dirigidas a las mismas.
- Colaborar con la Inspección de Educación y con la Unidad de Programas Educativos del Servicio Provincial competente en materia de educación no universitaria en el desarrollo de actuaciones que se determinen.
- Coordinarse con los servicios sanitarios, sociales y educativos del entorno, para proporcionar una respuesta educativa inclusiva al alumnado.
- Colaborar a nivel institucional, de zona y de centro, en la identificación de necesidades de formación y asesoramiento.
- Participar en el plan de formación institucional para la red integrada de orientación educativa que se diseñe en cada curso escolar.
- Valorar conjuntamente situaciones educativas de especial dificultad que puedan presentarse en los centros de su ámbito y realizar propuestas de resolución.

- Diseñar recursos que faciliten el desarrollo en los centros de actividades formativas dirigidas a familias o representantes legales.
- Colaborar en la elaboración o difusión de materiales, documentación y buenas prácticas que faciliten la intervención educativa.

Funciones específicas Secundaria

- Elaborar las propuestas organizativas del Plan de Orientación y Acción Tutorial y coordinar su desarrollo.
- Realizar, a petición de la Dirección del centro, la evaluación psicopedagógica del alumnado que lo precise.
- Realizar el informe psicopedagógico del alumnado objeto de evaluación psicopedagógica.
- Realizar el informe de derivación a los servicios sanitarios o al Instituto Aragonés de Servicios Sociales de los alumnos que pudieran requerir de su intervención.
- Colaborar con los tutores en la elaboración del consejo orientador que ha de formularse para cada alumno al final de cada uno de los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Asesorar al equipo de convivencia e igualdad del centro educativo asignado.
- Elaborar el Plan de Intervención del Departamento.

1.5. Relación de los principales modelos de orientación educativa con la temática propuesta

Para desarrollar este apartado hay que presentar los principales modelos de orientación educativa más consensuados, para lo que seguiremos el significativo trabajo de Grañeras y Parras (2008, pp. 63-85). Conocer los diferentes modelos de orientación permitirá elaborar la intervención o como debe abordar el Orientador/a la problemática que tratamos en el presente trabajo. A continuación se exponen los cuatro modelos de orientación más importantes:

1.5.1. Modelo clínico o de counseling

El *counseling* se configura como una técnica para la orientación profesional, que utiliza como instrumento primordial la entrevista. Respecto a las características básicas del modelo podemos nombrar las siguientes:

- Se trata de una relación de ayuda personal, directa e individual.
- Es un modelo diádico en el que intervienen dos agentes básicos: el profesional de la orientación y el orientado. En el contexto educativo, la figura del profesor o de la profesora, que actuaría como un agente intermedio, pasa a un segundo plano.

- Entre estos dos agentes –orientador y orientado– se establece una relación asimétrica. El profesional de la orientación es el máximo responsable y dirige el proceso actuando como experto.
- Responde a un problema que ya ha aparecido, por lo que la intervención tiene un carácter remedial, reactivo y terapéutico.
- La técnica básica del modelo es la entrevista.

Aplicado al tratamiento de la adicción o mal uso de las tecnologías actuales, desde este modelo el orientador actuaría de una forma remedial sobre un alumno con problemas de adicción o abuso de tecnologías, de forma individual y a través de una evaluación del alumno para diagnosticar el problema y posteriormente implementar un tratamiento. Respecto a las limitaciones de este modelo teniendo en cuenta su carácter asimétrico y de relación diádica, es que deja al margen al profesorado, siendo este un agente educativo imprescindible. Esto puede producir cierta pasividad o delegación de responsabilidad en el profesional de la orientación como único responsable de la tarea orientadora. Por otra parte la intervención individualizada deja poco margen para influir en la totalidad del contexto, más aun si la intervención se produce cuando el problema o la dificultad ya es manifiesto. Algunos autores, sostienen que a pesar de las limitaciones del modelo, es un complemento imprescindible en la práctica orientadora.

1.5.2. Modelo de consulta

El modelo de consulta surge por la falta de adecuación del modelo clínico para asumir la función orientadora de la educación. Hervás y Avilés (2006:177; en Grañeras y Parras, 2008) señalan once características básicas del modelo:

- La consulta es un modelo relacional, pues incluye todas las características de la relación orientadora.
- Es un modelo que potencia la información y la formación de profesionales y para profesionales.
- Se basa en una relación simétrica entre personas o profesionales con estatus similares, en la que existe una aceptación y un respeto que favorece un trato de igualdad.
- Es una relación triádica en la que intervienen tres tipos de agentes: consultor-consultante-cliente.
- La relación no solo puede establecerse con personas individuales, sino también con representantes de servicios, recursos y programas.
- Tiene como objetivo la ayuda a un tercero que puede ser una persona o un grupo.
- Afronta la relación desde diferentes enfoques: terapéutico, preventivo y de desarrollo.
- La relación es temporal, no permanente.

- El consultor interviene indirectamente con el cliente aunque, extraordinariamente pueda hacerlo de forma directa.
- El consultante actúa como intermediario y mediador entre el consultor y el cliente.
- Es preciso trabajar con todas las personas relacionadas substancialmente con el cliente.

Las funciones que debería asumir cualquier profesional de la orientación educativa (Bisquerra y Velaz, 1998; en Grañeras y Parras, 2008), son las siguientes:

- Consultor y formador tanto del profesorado como de tutoras y tutores.
- Consultor y formador de padres y madres.
- Consultor de la propia organización educativa y en la comunidad.

Desde este modelo, relacionándolo con la temática tratada en el presente trabajo, el orientador actuaría como un asesor abordando los diferentes agentes educativos, es decir, el profesorado, las familias y la organización educativa y en la comunidad. A diferencia del modelo clínico, desde este modelo la relación con los diferentes agentes es simétrica y desde la igualdad ya no se centra exclusivamente en el individuo, pudiendo abordar de una forma más integral la problemática. Por poner algunos ejemplos sobre cómo abordar este asunto desde el modelo de consulta algunas medidas podrían ser: formar a las familias en la prevención sobre adicción o abuso de tecnologías, dándoles pautas educativas para tratar el problema en casa, etc., asesorando a los profesores y tutores sobre cómo abordar la adicción y mal uso de tecnologías desde el aula y a través de las horas de tutoría y a nivel organizativo proponiendo por ejemplo la prohibición del uso del teléfono móvil personal en el centro u organizando una charla de algún agente externo en el centro.

1.5.3. Modelo de programas

Los programas se diseñan y desarrollan teniendo en cuenta las necesidades del centro o del contexto.

- El programa se dirige a todos los estudiantes y se centra en las necesidades del grupo.
- La unidad básica de intervención en el ámbito escolar es el aula.
- El estudiante es agente activo de su propio proceso de orientación.
- Se actúa sobre el contexto con un carácter más preventivo y de desarrollo que terapéutico.
- Los programas se organizan por objetivos a lo largo de un continuo temporal, lo que permite dar cuenta de por qué se actúa de la manera que se está actuando.
- A través de los programas se desarrollan actividades curriculares específicas en virtud de los objetivos programados, estableciéndose un currículum propio de orientación.

- La evaluación es permanente desde el inicio hasta la finalización del programa. Se lleva a cabo un seguimiento y evaluación de lo realizado.
- La orientación por programas favorece la interrelación currículum-orientación.
- Es necesaria la implicación y cooperación voluntaria de todos los agentes educativos socio-comunitarios así como la colaboración voluntaria de otros profesionales en el diseño y elaboración del programa.
- Los profesionales de la orientación forman parte, como un miembro más, del equipo que ha de desarrollar los programas de orientación, desempeñando los roles que la situación y el propio programa le requiera.
- La intervención es interna, se sitúa dentro de la institución y forma parte del proceso educativo.
- El modelo de programas hace operativa de forma clara y precisa la participación de todos los agentes educativos.
- Requiere un cambio de actitud en los diferentes agentes de la orientación que deben asumir un mayor protagonismo implicación para lo que necesitan tanto información como formación.

El modelo de programas agrupa al grueso de la comunidad educativa y se dirige de forma proactiva a la totalidad del alumnado. Algunos autores piensan que es el único modelo que puede dar cabida a los principios de prevención, desarrollo e intervención social y de garantizar el carácter educativo de la orientación (Rodríguez Espinar et al., 1993; en Grañeras y Parras, 2008).

La opción más frecuente a la hora de aplicar este modelo ha sido la de integrar programas específicos en el proyecto educativo del centro (Hervás Avilés, 2006; en Grañeras y Parras, 2008), en los que el orientador coordina y orienta, para su puesta en práctica, al resto del equipo docente.

Una característica definitoria es la de conceder a todos los agentes educativos un papel dentro del proceso, haciendo imprescindible la implicación activa de todos ellos. El profesional de la orientación deja de tener un carácter preeminente para trabajar de manera cooperativa como un miembro más del equipo docente desprendiéndose en cierto modo de su carga técnica y deja el puesto de experto para dedicar su tiempo a coordinar, facilitar las tareas y colaborar con todos los agentes que participan en el programa.

Relacionando este modelo con la temática y problemática abordada en este trabajo, la forma de proceder desde el departamento o servicio de orientación en general y del Orientador en particular, sería a modo de ejemplo la aplicación de un programa de uso responsable de las tecnologías actuales.

Dicho programa dentro del área de desarrollo personal requeriría de una serie de fases y pasos para su implementación (Sanchís, 2009; en Grañeras y Parras, 2008):

1. Análisis del contexto y detección de necesidades
2. Fundamentación teórica
3. Elaboración del plan de actuación: Formulación de objetivos, Especificación de los contenidos a trabajar, propuesta metodológica, principios y estrategias, recursos necesarios (personales, materiales, Espaciales, cronograma y Económico), actividades y propuesta de Evaluación.
4. Aplicación y seguimiento del programa
5. Evaluación costes-beneficios-efectividad
6. Toma de decisiones respecto a mantenimiento, supresión, o modificación del programa

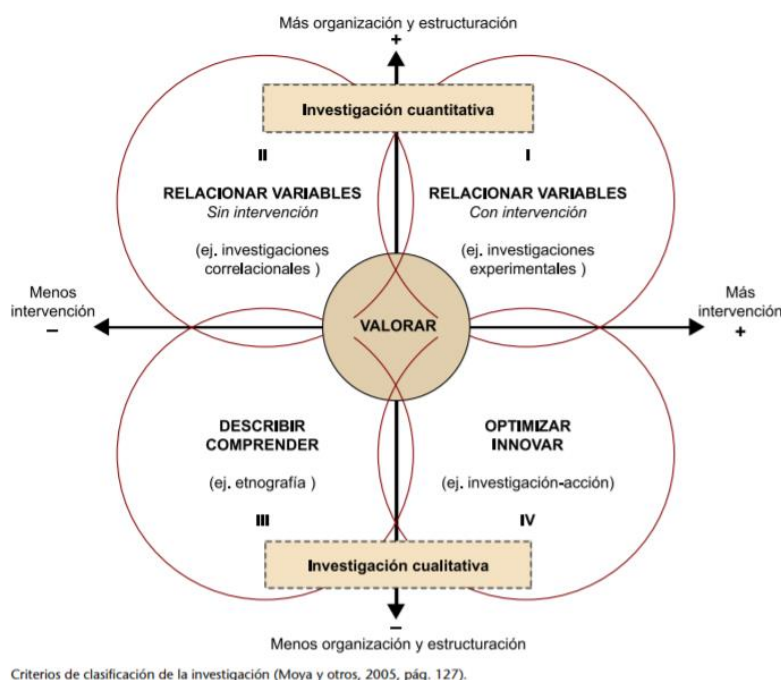
Como dice Sanchís (2009) la forma idónea de trabajar estos programas en el ámbito escolar es insertándolos en el currículum; es decir, integrando aspectos de la orientación en las áreas de aprendizaje o en los cursos programados con el fin de desarrollar objetivos del currículum que hacen referencia al desarrollo personal, los valores, etc. En este caso hay una gran implicación del profesorado y de miembros de la comunidad educativa, lo cual tiene repercusiones muy beneficiosas para todos los implicados.

Otra forma de llevar a cabo la implementación de los programas es hacerlo de manera puntual. En este caso la implicación del profesorado es menor y mayor la responsabilidad ejecutoria del o

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Rodríguez y Valdeoriola (2009) señalan la elección del método de investigación como cuestión fundamental para toda actividad científica, ya que de ella depende la conceptualización, los interrogantes formulados, los planteamientos teóricos-prácticos puestos en marcha y, por tanto, las conclusiones alcanzadas. En el campo de la investigación en ciencias sociales y concretamente, en el ámbito educativo, existe una gran diversidad de tipologías de investigación que responden a criterios muy variados. Interesante es el diagrama de criterios de clasificación elaborada por Moya y otros (2005; en Rodríguez y Valdeoriola, 2009):

Figura 3.



Según Rodríguez y Valderiola (2009) basándose en otros autores señalan que la investigación en educación implica un estudio científico y sistemático de un objeto a través de aproximaciones cualitativas y cuantitativas. Son muchas las ventajas que la integración de distintos métodos aporta a la investigación en el campo que nos ocupa y existen diferentes razones que pueden motivar su uso. Estas razones son principalmente tres: complementación, convergencia o triangulación, y la combinación.

En esta investigación utilizaremos metodología cuantitativa a través del cuestionario que se aplicará a los alumnos de 2º de ESO y cualitativa ya que en el propio cuestionario aparecen preguntas de carácter abierto y por lo tanto se deberá realizar un análisis del contenido. También la técnica empleada con los docentes es cualitativa ya

que realizaremos con ellos una entrevista semiestructurada por lo tanto utilizamos un tipo de metodología mixta combinando análisis cuantitativo y cualitativo.

Relacionando la elección de los instrumentos de investigación con la tabla anteriormente vista, la aplicación de un cuestionario a los alumnos se debe al propósito de poder correlacionar variables (por ejemplo, rendimiento académico o sexo y abuso o adicción de tecnologías) y también medirlas (nivel de adicción, tiempo de uso de tecnologías, horas dedicadas a diferentes actividades de ocio y tiempo libre, etc.). Sin embargo la realización de las entrevistas tiene un carácter más descriptivo y comprensivo del problema que es conocer la opinión y visión del profesorado.

2.1. Problema, preguntas, hipótesis y objetivos de la investigación

La definición del *problema* es el origen de todo diseño de investigación. Investigar supone dar respuesta a un problema concreto. Esta pregunta y la delimitación del problema de investigación condicionarán la formulación de las finalidades y los objetivos del diseño (Rodríguez y Valldeoriola, 2009). El *problema* que persigue esta investigación responde a la pregunta de *cómo utilizan los adolescentes y los jóvenes las TIC, y cómo podría actuar el orientador u orientadora respecto a esta temática*. Es un estudio descriptivo y relacional que tiene como finalidad conocer los puntos de vista del profesorado de educación secundaria, investigar como utilizan los adolescentes de un grupo determinado las tecnologías digitales para llegar a unas conclusiones y propuestas de actuación.

Siguiendo el proceso de investigación definido por Rodríguez y Valldeoriola (2009), tras el planteamiento del problema de investigación, el siguiente paso en la formulación de *preguntas* concretas e hipótesis de investigación. Son las siguientes:

- ¿Es consciente el profesorado de E. Secundaria sobre la problemática de las adicciones juveniles a las tecnologías digitales? ¿qué tipo de prácticas educativas realizan para la prevención o superación de este tipo de adicciones?
- ¿Qué nivel de uso adecuado o, en su caso, de abuso o de adicción, tiene el alumnado de secundaria en las tecnologías digitales? ¿Qué dificultades se observan en los adolescentes? ¿Tiene relación la variable sexo y la variable rendimiento académico con el uso de las TTDD? ¿Cuánta supervisión se realiza por parte de los padres?
- ¿Qué papel puede jugar el orientador para prevenir y mejorar esta problemática?

Teniendo en cuenta el problema del que partimos y las preguntas de investigación, es necesario plantear las hipótesis o respuestas tentativas a las cuestiones planteadas. Kerlinger y Lee (1975, p.14) afirman que: “una hipótesis es una declaración conjetural, una proposición tentativa acerca de la relación entre dos o más fenómenos o variables”.

Las *hipótesis* que se plantean en este estudio son:

- El profesorado de secundaria podría tener conciencia de los usos juveniles de las TIC pero carecer de recursos apropiados para ofrecer orientaciones sistemáticas sobre ello (falta de tiempo, materiales, formación, etc.).
- El alumnado podría mostrar síntomas de adicción a las TIC y podrían carecer de conciencia sobre los abusos y las consecuencias que estos pueden tener sobre diversos ámbitos personales (aislamiento, adicción, rendimiento escolar, etc.).
- Las chicas podrían mostrar la misma tendencia al mal uso de las TIC que los varones.
- El alumnado con menor rendimiento podría mostrar mayor tendencia al mal uso de las TIC que el alumnado con alto rendimiento académico.
- El tiempo de uso en tecnologías digitales podría ser elevado en contraste con otras actividades de ocio y tiempo libre.
- Los programas de orientación educativa diseñados desde el departamento de orientación podrían mejorar mediante el aumento de medidas y actividades adaptadas a la adolescencia, a las familias y al profesorado en la utilización adecuada, responsable y selectiva de las TIC.

Por consiguiente, los *objetivos* de investigación, son los siguientes:

- Conocer la visión y opiniones del profesorado sobre la problemática propuesta.
- Analizar el nivel de abuso y adicción a tecnologías actuales (redes sociales, *Smartphone* y videojuegos) por parte del alumnado de 2º de ESO.
- Relacionar el nivel de adicción o mal uso de TTDD con diferentes variables (rendimiento escolar, sexo, supervisión familiar, etc.)
- Evaluar qué peso tiene el uso de las tecnologías actuales sobre las diferentes actividades de ocio y tiempo libre practicadas por los adolescentes.
- Realizar propuestas de mejora o actuación que se podrían llevar a cabo desde los servicios de orientación educativa (Departamento de Orientación, EOIP, etc.)

2.2. Contexto de investigación

El colegio donde se realiza el proyecto de investigación es un colegio urbano concertado religioso ubicado en un barrio residencial del extrarradio de Zaragoza, un barrio rural que ha cambiado su aspecto en los últimos años debido a la masiva construcción de viviendas. Es un centro concertado pleno con 3 unidades de infantil, 6 unidades de Educación Primaria y 4 unidades de Educación Secundaria. El colegio se define como un centro de convivencia y trabajo en el que diversos colectivos de personas, y en un ambiente de fe cristiana, respeto, comprensión, flexibilidad, exigencia, orden, rigurosidad, inquietud intelectual, tolerancia y creatividad, buscan conseguir la formación integral del alumno. En el barrio ha habido un incremento en la población y un cambio en el tipo de familias que viven en él y, por lo tanto, en los alumnos que asisten al centro. Aunque la mayoría de alumnos viven en el barrio también hay alumnos de otros barrios rurales próximos. Respecto a la convivencia en el

centro, podemos concluir que hay un clima positivo, lo que se ve facilitado por ser un centro relativamente pequeño con 300 alumnos entre infantil, primaria y secundaria, dirigido por un equipo docente cohesionado y dinámico.

2.3. Tareas de investigación

2.3.1 Tarea 1. Entrevista

Canales (2006, pp. 163-165) define la entrevista como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto". Blasco y Otero (2008) diferencian los siguientes tipos de entrevistas:

- a) Entrevista estructurada mediante cuestionarios estructurados en los cuales las preguntas que el entrevistador va a formular ya están predeterminada.
- b) Entrevistas semiestructuradas en las que las preguntas están definidas previamente pero la secuencia, así como su formulación puede variar en función del entrevistado.
- c) Entrevista en profundidad que suelen cubrir menos temas pero en mayor profundidad según las respuestas del entrevistado.

En este caso, se opta por un tipo de entrevista semiestructurada con el objetivo de recabar información sobre la visión que tienen los docentes acerca del uso que hacen los adolescentes de las tecnologías actuales. La información obtenida servirá para enriquecer el proyecto de investigación que se está haciendo sobre este asunto en el centro y será clave para hacer un buen diagnóstico exploratorio del problema y como guía en la elaboración de propuestas de mejora. La redacción y la elección de las preguntas se realizó de acuerdo con la consulta de material que aparece en el marco teórico, teniendo siempre presente los objetivos del proyecto de investigación y las variables que se quieren analizar (opinión sobre el uso adecuado de nuevas tecnologías, la interferencia o influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la influencia sobre el ocio y el tiempo libre, cómo afecta a las competencias y habilidades, la preocupación o gestión del problema desde las familias y las medidas llevadas a cabo por el centro hasta ahora.

En relación con los participantes en los entrevistas, la muestra se escogió de acuerdo con criterios de relevancia para el tema que nos ocupa y el grupo al que va dirigido, voluntad de participación y colaboración y mayor disponibilidad. Las personas entrevistadas son las siguientes:

- Orientadora del centro educativo: es fundamental la opinión y postura de la orientadora en el tema que nos ocupa.
- Tutor de 2º de ESO, que es también profesor de física y química y responsable de las TIC en el centro.
- Profesora de Historia.

Presentamos a continuación el instrumento utilizado (Tabla 2), el cuestionario de las entrevistas.

Tabla 2

Entrevista sobre usos adolescentes de las TIC para el profesorado	
Instrucciones	
<i>La siguiente entrevista tiene como objetivo recabar información sobre la visión que tienen los docentes acerca del uso que hacen los adolescentes de las nuevas tecnologías. La información obtenida sirve para enriquecer el proyecto de investigación que se está haciendo sobre este asunto en el centro y será clave para hacer un buen diagnóstico exploratorio del problema y como guía en la elaboración de propuestas de mejora.</i>	
1.	¿Consideras que los alumnos hacen un uso adecuado de las tecnologías actuales (Redes sociales, Smartphone y videojuegos), en general? Razonar respuesta.
2.	¿Crees que el uso de estas tecnologías interfiere de alguna manera positiva o negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera del aula de tus alumnos? ¿Por qué?
3.	¿Percibes conductas relacionadas con las nuevas tecnologías durante el horario docente que pueden afectar al rendimiento escolar? ¿Cuáles son?
4.	¿De qué manera considera que las tecnologías actuales impiden la realización de actividades que pueden tener una influencia positiva en el desarrollo de estos?
5.	En algunos centros educativos se observa cierta tendencia a prohibir el uso del Smartphone en el centro. ¿Qué opina sobre esto?
6.	¿A qué actividades consideras que deberían dedicarle más tiempo los adolescentes en su tiempo libre?
7.	¿Qué competencias o habilidades crees que se pueden ver afectadas o se desarrollan menos con el uso excesivo de nuevas tecnologías?
8.	¿Los padres han manifestado abiertamente preocupación por el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías? En caso de respuesta positiva, ¿cuáles son las preocupaciones más habituales transmitidas por los familiares?
9.	¿Crees que los padres deberían supervisar más a sus hijos en el uso de estas tecnologías?
10.	Concretamente en este centro, ¿se han llevado a cabo medidas o se ha dado a algún tipo de formación a alumnos y/o padres sobre este asunto? ¿Qué medidas consideras que se podrían aplicar sobre el tema tratado?

2.3.2. Tarea 2. Encuesta al alumnado

Como señala Meneses (en Fàbregues, Meneses, Rodríguez y Paré, 2016), el cuestionario es un instrumento estandarizado que utilizamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. Se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, empleando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir a la población a la que pertenecen y/o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre medidas de su interés. Para la investigación realizada con los alumnos del centro se ha escogido un diseño de investigación cuantitativo a través del cuestionario que se realiza a los alumnos utilizando en la mayoría de las preguntas una escala tipo Likert (Anexo1). En dicho cuestionario se introduce algún elemento cualitativo ya que aparecen tres

preguntas abiertas al final. La clase a la que va dirigida el cuestionario es 2º de ESO (el centro tiene únicamente una vía). La clase cuenta con 12 alumnos y 11 alumnas, de entre 13 y 15 años. El perfil de alumno medio es el de una familia de clase media sin problemas económicos y de nivel cultural medio.

Se escoge la metodología cuantitativa con los alumnos para obtención de información ya que de esta manera queda registrado todas las variables que se quieren medir (adicción, rendimiento escolar, tiempo de uso de tecnologías, etc.) y posteriormente podremos relacionarlas entre sí. Además es una manera de recoger información de todos los alumnos y queda registrada la información de forma más fiable. No obstante, en el propio cuestionario aparecen dos preguntas abiertas en las que los participantes pueden expresarse abiertamente. Respecto a las limitaciones de esta metodología, que habrán de tenerse muy en cuenta, nos podemos encontrar con las que señalan García, Alfaro, Hernández y Molina (2006) que hacen referencia a la información “blanda” que se obtiene en contraposición a la observación, la obtención de información relativa a afirmaciones y no mediciones, y que las respuestas no necesariamente reflejan la realidad sino la percepción que de ella tiene el encuestado.

En el cuestionario se plantean los siguientes temas y variables de investigación:

- Identificación (edad y sexo)
- Edad de comienzo de uso de tecnologías (redes sociales, *Smartphone* y videojuegos).
- Nivel de uso de tecnologías
- Tiempo de uso
- Horas de sueño
- Tiempo de estudio
- Rendimiento escolar
- Nivel de adicción tecnologías (redes sociales, *Smartphone* y videojuegos).
- Actividades y tiempo de ocio y tiempo libre.
- Creencias sobre aspectos positivos y negativos de tecnologías actuales.

Para la elaboración de este cuestionario se han revisado diferentes fuentes, entre ellas:

- El estudio llevado a cabo por Oliva et al. (2012) sobre *el uso y riesgo de adicciones a las tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. El cuestionario aplicado en este estudio se ha utilizado como referencia para diseñar el elaborado para esta investigación. El cuestionario de referencia se puede encontrar en el Anexo 1 del estudio citado en la página 219.
- Estudio de la Universidad Camilo José Cela (UCJC) realizado por Méndez-Gago et al. sobre *uso y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación por adolescentes, un estudio representativo de la comunidad de Madrid*. En los Anexos se pueden ver los cuestionarios que aplicaron en la investigación y que también se utilizaron como referencia para el diseño el cuestionario realizado en este trabajo.
- Para la elección del apartado de actividades de ocio y tiempo libre realizadas por adolescentes se tuvo como referencia el estudio llevado a cabo por Varela et al. (2016) en el que se analizan el tiempo que se dedica a diferentes actividades de tiempo libre por parte de los adolescentes de 12 a 16 años.

3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Síntesis de los resultados del cuestionario a los alumnos

Los datos de la encuesta a los alumnos (Anexo 2, con un informe detallado de los resultados) indican que estamos ante un grupo compuesto por 23 alumnos y equilibrado por sexos (12 chicos y 11 chicas) en edades entre los 13 y los 15 años. La edad en que la mayoría reconoce que empieza a utilizar las redes sociales y el *Smartphone* es entre los 10 y los 12 años. Llama la atención la edad precoz de inicio en los videojuegos que se da entre los 5 y 8 años (69,4%). Respecto al nivel de uso que tienen en las diferentes tecnologías el nivel seleccionado para redes sociales y *Smartphone* es medio-alto (2,15 de 3), tanto en chicos como en chicas, siendo algo mayor el nivel de las chicas en redes sociales (2,36 frente a 1,92) y en el teléfono móvil (2,45 frente a 2,08). Respecto a los videojuegos se observa un mayor nivel significativo en los chicos (2,33 frente a 1,78).

En cuanto al tiempo de uso videojuegos la media grupal es de 1,78 h/diarias habiendo una diferencia significativa entre chicos (2,66 h/diarias) y chicas (0,8 h/día). Hay que subrayar la relación entre el mayor tiempo de uso de videojuegos y un rendimiento medio o bajo dedicando 2,4 h/día en el caso de los alumnos con rendimiento medio y 1,3 h/día en los alumnos con rendimiento alto. Del uso del *Smartphone* destaca que es la tecnología en la que más horas se invierte al día con 3,22 h., entre semana, y 3,7 h. el fin de semana. Vemos, en general, que el tiempo de uso del móvil tanto entre semana como el fin de semana es elevado. Las tres tecnologías suman 7,6 h. de uso diarias entre semana y 9,44 h., el fin de semana. Probablemente haya solapamiento de tiempos de uso ya que con el propio *Smartphone* se pueden usar redes sociales y jugar a videojuegos. Por lo tanto, probablemente el tiempo sea menor al obtenido de la suma, aunque siempre muy superior a las 2 horas recomendadas por la OMS.

Es importante también añadir la consideración que los alumnos hacen del tiempo de uso. En redes sociales el 56,5% considera que el tiempo de uso es bastante o mucho, en el *Smartphone* el 69,6% y en videojuegos el 47,83%. Por lo tanto, podemos decir que los alumnos reconocen en general que invierten una gran cantidad de tiempo en el uso de estas tecnologías, siendo muy elevado en el *Smartphone* con casi un 70%.

En referencia a las horas de sueño no se encuentran patrones atípicos o una escasez de horas de sueño, los horarios indicados por los alumnos son adecuados para su edad: la mayoría duerme entre 8 y 10 horas, lo recomendado para alumnos de su edad.

El tiempo de estudio indicado por los alumnos es de una media entre semana de 3,56 h/diarias, observándose que las chicas invierten algo más de tiempo de estudio (3,8 h/día frente a 3,33 h/día de los varones). Respecto al rendimiento escolar, estamos ante un grupo con un buen nivel de rendimiento en general, presentando las chicas una pequeña mejoría respecto a los chicos.

Redes sociales

Los resultados en el apartado de adicción a las redes sociales, que aparecen en la tabla 3, nos indican que el nivel de adicción y mal uso no es elevado, estamos ante un grupo que, en general, no hace un uso excesivo ni puntúa alto en los ítems indicadores de adicción como son la no resistencia a la tentación, le mentira a padres, la falta de autocontrol, la sensación de relajación y la ansiedad o nerviosismo. Sí que llama la atención el porcentaje alto de alumnos que señalan la categoría “a veces”, con lo que sería interesante analizar el tema más a fondo, por ejemplo, mediante entrevistas o grupos de discusión, o mediante cuestionarios a padres para clarificar la elección de esta categoría.

Respecto a la supervisión de los padres, se observa una escasa intervención de los padres en el uso de redes sociales de sus hijos, lo que puede ser un factor de riesgo que incentive el abuso de esta tecnología y en referencia al descuido de estudio y tareas por el uso de redes sociales, no hay puntuaciones elevadas pero un porcentaje elevado (60,9%) considera que a veces el uso de esta tecnología les distrae y les hace descuidar sus estudios.

Tabla 3

REDES SOCIALES (porcentajes)				
	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Quejas de familiares	52,27	39,13	4,3	4,3
No resistencia a la tentación	30,4	56,5	4,3	8,7
Supervisión paterna	41,83	34,8	8,7	8,7
Mentira a padres	60,9	34,8	4,3	0
No autocontrol	41,83	43,5	8,7	0
Sensación de relajación	34,8	52,2	8,7	4,34
Ansiedad o nerviosismo	86,9	13,04	0	0
Descuido de estudios	39,1	60,9	0	0

Smartphone

Los resultados de la categoría de *Smartphone* (Tabla 4) nos indican una adicción o un uso más obsesivo que en las redes sociales, con puntuaciones más elevadas en los ítems relativos a la adicción como son obsesión, autocontrol, abuso de *Smartphone*, mentira a padres, no autocontrol, ansiedad o nerviosismo, incomodidad, y no resistencia a la tentación. Hay más alumnos que se posicionan en porcentajes donde señalan “con frecuencia o siempre” y también en la categoría de “a veces”. Se observa una supervisión paterna baja, todavía más baja que en las redes sociales y tampoco parece que afecte mucho el uso del móvil al descuido de los estudios aunque un 47,83% señala que a veces y un 8,7% con frecuencia descuida sus estudios por estar con el *Smartphone*.

Tabla 4

SMARTPHONE (porcentajes)				
	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Obsesión	26,08	52,17	17,39	4,3
Autocontrol	34,8	52,2	8,7	4,3
Abuso de <i>smartphone</i>	17,4	69,6	4,3	8,7
Mentira a padres	65,21	40,43	0	4,3
No autocontrol	34,8	60,9	4,3	0
Ansiedad o nerviosismo	65,21	40,43	4,35	0
Descuido de estudios	43,48	47,83	8,7	0
Incomodidad	60,87	30,43	8,7	0
No resistencia a la tentación	43,5	52,17	4,3	0
Supervisión paterna	69,6	17,4	4,3	8,7

Videojuegos

No se observa un elevado nivel de adicción respecto a la categoría de videojuegos (Tabla 5) ya que los diferentes ítems referentes a la adicción como son quejas de los padres, mentira a los padres, sensación de relajación, nerviosismo o ansiedad, influencia sobre el tiempo libre, no resistencia a la tentación, los mayores porcentajes están en la categoría de “*a veces*” o *nunca*”. No obstante, llama la atención, respecto a los videojuegos, la mayor relajación reconocida en esta (el 26,1% reconoce que le relaja *con frecuencia* o *siempre*). También es relevante que el 13% de los alumnos prefiere quedarse en casa antes que salir con los amigos, indicándonos el aislamiento producido por lo videojuegos en estos alumnos.

Tabla 5

VIDEOJUEGOS (porcentajes)				
	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Quejas de los padres	39,1	47,8	8,7	4,3
Mentira	60,9	39,1	0	0
Sensación de relajación	34,8	39,13	21,7	4,3
Nerviosismo o ansiedad	78,3	21,7	0	0
Influencia sobre el tiempo libre	65,2	34,8		0
No resistencia a la tentación	73,9	21,7	4,3	0
Supervisión paterna	56,5	26,1	8,7	8,7
Aislamiento	65,2	21,7	8,7	4,3

Análisis de puntuaciones atípicas

En este apartado se analizan los casos con puntuaciones más altas en las conductas indicativas de adicción en las diferentes tecnologías analizadas. Para ello se ha realizado un estudio mediante el programa utilizado para construir la base de datos (*Filemaker Pro*) y de procesamiento de los mismos mediante una hoja de cálculo (*Excel* de Microsoft Office), en el que se han analizado las puntuaciones de los ítems que evalúan el nivel de adicción. Este análisis nos permite contar con datos más individualizados

detectando a los alumnos que pudieran tener más problemas de adicción o mal uso, para posteriormente indagar más detalladamente si realmente hay un problema y se debe intervenir o no. Los resultados que han sido exportados a una tabla Excel son los siguientes:

Tabla 6

	¿Eres chico o chica?	Calificación	Suma 13 a 21	Suma 22 a 32	Suma 33 a 42
1	1. Chico	Rendimiento alto	2		4
2	1. Chico	Rendimiento medio	1	2	1
3	1. Chico	Rendimiento medio			3
4	1. Chico	Rendimiento alto			
5	1. Chico	Rendimiento medio			
6	2. Chica	Rendimiento medio	1	4	1
7	2. Chica	Rendimiento medio		1	
8	2. Chica	Rendimiento alto			
9	2. Chica	Rendimiento medio			2
10	1. Chico	Rendimiento medio	2	5	3
11	2. Chica	Rendimiento alto	2	3	
12	1. Chico	Rendimiento alto	1	1	3
13	2. Chica	Rendimiento medio	2	1	
14	1. Chico	Rendimiento alto		2	3
15	1. Chico	Rendimiento medio	1	2	3
16	2. Chica	Rendimiento alto		6	1
17	1. Chico	Rendimiento alto	2	2	2
18	1. Chico	Rendimiento alto	3	2	
19	1. Chico	Rendimiento medio			3
20	2. Chica	Rendimiento alto	3	1	
21	2. Chica	Rendimiento alto	1	1	
22	2. Chica	Rendimiento alto	1	1	
23	2. Chica	Rendimiento alto	1	1	

La columna que abarca los ítems del 13 a 21 del cuestionario indica el número de veces en que el alumno ha puntuado conductas más asociadas a la adicción o el mal uso a las redes sociales (puntuaciones del tipo *con frecuencia* o *siempre*). En este caso encontramos que no hay ningún caso con puntuaciones extremas, sin embargo, encontramos dos casos que puntúan alto en tres ítems relativos a la adicción a las redes sociales, por lo tanto se podría decir que tendrían un nivel de abuso y adicción superior al resto de los alumnos.

Respecto a al uso del *Smartphone* (ítems del 22 al 32), hay tres alumnos con una puntuación alta o muy alta en adicción, señalando en casi todos los ítems relativos a adicción al *Smartphone*, *con frecuencia* y *siempre*. Serían los alumnos 6, 10 y 16, siendo el 16 el alumno que más alto puntúa en adicción, el cual obtiene en 6 ítems una puntuación elevada (ha señalado *con frecuencia* y *siempre* en 6 ocasiones).

Si realizamos un análisis más individualizado en videojuegos (ítems 33 a 42) de los resultados, vemos como los alumnos que seleccionan en 3 ítems o más relativos a la adicción a videojuegos en la casilla *con frecuencia* y *siempre*, son siete, todos ellos chicos. Las puntuaciones no indican una adicción elevada pero si moderada o podríamos hablar de un uso excesivo en estos siete alumnos.

Actividades de ocio y tiempo libre

Respecto a las actividades de ocio y tiempo libre, como se puede ver en la tabla se observa que con un porcentaje más elevado, en torno al 80 por ciento de la muestra los alumnos realizan las siguientes actividades:

- Leer un libro, comic, prensa, etc.
- Hacer deporte

- Ver películas o series
- Salidas con amigos
- Actividades en familia
- Tareas domésticas

Las actividades en las que más tiempo se invierte son las salidas con amigos (3,65 h/semana) y hacer deporte (3,4 h/semana). Las menos realizadas son tocar un instrumento (26,1%), manualidades (26,1%) y aprender un idioma (43,5%).

Viendo las diferentes actividades de ocio y tiempo libre realizadas y las horas que realizan semanalmente podemos decir que estamos ante un grupo con saludables hábitos en su tiempo libre, incluso sorprendiendo en la realización de alguna actividad como la lectura (el 87% dedica tiempo a la lectura con una media de 2,5h/semanales).

Hay que añadir que el tiempo de uso de tecnologías como el *Smartphone*, las redes sociales o los videojuegos, ocupa una gran cantidad de tiempo en el tiempo libre de los alumnos, como refieren en el cuestionario. Si sumamos las horas diarias que dedican por ejemplo al uso del teléfono móvil (3,67h diarias que serían 25,69 horas semanales) o los videojuegos (14,56 h/semanales), podemos concluir que el uso de tecnologías ocupan una elevada cantidad de tiempo en el tiempo libre de los alumnos.

Tabla 7. Actividades de ocio y tiempo libre

	Realiza la actividad		Horas/semana
Jugar a juegos de mesa	SI: 56,5%	NO: 43,48%	1,43 h/semana
Tocar un instrumento	SI: 26,1%	NO: 73,9 %	2,66 h/semana
Leer un libro, comic, prensa, etc.	SI: 87%	NO: 13%	2,5 h/semana
Hacer deporte	SI: 87%	NO: 13%	3,4 h/semana
Manualidades, pintar, dibujar, etc.	SI: 26,1%	NO: 73,9%	1,6 h/semana
Aprender un idioma fuera del ámbito escolar	SI: 43,5%	NO: 56,5%	2,4 h/semana
Ver películas o series	SI: 82,6%	NO: 17,4%	3,33 h/semana
Salidas con amigos	SI: 87%	NO: 13%	3,65 h/semana
Ir al cine, ver un espectáculo, teatro, etc.	SI: 69,6%	NO: 30,4%	2 h/semana
Actividades en familia	SI: 95,6%	NO: 4,3%	3 h/semana
Tareas domésticas	SI: 91,3%	NO: 8,7%	2,57 h/semana

Preguntas abiertas

En el cuestionario realizan dos preguntas abiertas relativas a los aspectos positivos y negativos del uso de tecnologías digitales. El lector podrá encontrar todas las respuestas literales de los alumnos en el Anexo 3 clasificadas por categorías. Se ha realizado un análisis del contenido obteniéndose los siguientes resultados:

Respecto a la contestación a la pregunta sobre aspectos positivos de las tecnologías actuales. Los alumnos han señalado como aspecto positivo en más ocasiones el referente a la comunicación y a las *relaciones sociales*. En concreto en 12 ocasiones lo han señalado como aspecto positivo. Algunos de los comentarios literales son:

“Las redes sociales hablo con mis amigos y también hablo con gente nueva”.
“Pues que hablo con amigos o veo pelis o hago videollamadas y me divierto.”
“Que te socializas con la gente y los conoces mejor o haces nuevos amigos.”
“Poder conocer gente nueva, la cual se puede convertir en gente de confianza.”
“El smartphone, las redes sociales y los videojuegos pueden ser de utilidad para comunicarnos con otras personas.”

Los alumnos que han señalado el *acceso a información*, curiosidad o aprendizaje como aspecto positivo son 7. Algunos de los comentarios literales son los siguientes:

“Positivos porque en instagram puedo leer noticias.”
“Las redes sociales, además de entretenimiento, estar al día de las cosas que ocurren (estreno de una película, conciertos, libros...)”.
“Que puedes informarte más de las cosas, descubrir cosas nuevas y estar localizado.”
“Hay veces que lo utilizo para buscar información sobre el estudio.”
“Me interesa porque me informo de cosas importantes y siempre está bien estar informado.”
“Los videojuegos te enseñan historia y el móvil te aporta información con las noticias.”
“Pues que puedes estar informado si pasa algo.”

En cuatro ocasiones han comentado como aspecto positivo el *evadirte de la realidad* y de los problemas. Algunos de los comentarios literales son:

“Considero que me relajan porque me distraen de los problemas de la vida real.”
“El móvil te aburres. Cuando juegas a los videojuegos te olvidas de todo y te centras en el juego.”
“Que te desconectas de los problemas y dejas de pensar en ellos haciéndote feliz.”
“Te entretienes cuando te aburres.”

Se hace referencia en dos ocasiones al hecho de *estar localizado* por la familia:

“Saber que están haciendo y siempre estar localizado por si pasa algo.”
“El smartphone, sobre todo mis padres pueden saber dónde estoy en todo momento.”

Respecto a la contestación a la pregunta sobre aspectos negativos en 9 ocasiones los alumnos refieren la *pérdida de tiempo o afección sobre otras actividades* como uno de los aspectos negativos del uso de las tecnologías. Algunos de los comentarios literales son los siguientes:

“Estar enganchado y no estar estudiando, por ejemplo, y daños en la vista”.
“Las uso muy poco, pero creo que puede perjudicar al aprendizaje o al tiempo que se necesita para hacer deberes, etc.”.
“Que de tanto utilizarlo impide que hagas otras cosas como hablar con las personas o estudiar”.
“Que desperdicio el tiempo de estudio por estar mirando el Instagram”.
“Puedes perder amigos por estar mucho tiempo con los videojuegos.”

También han hecho referencia a la *adicción* como aspecto negativo en siete ocasiones. Algunos de los comentarios literales son:

“Que si lo usas mucho te puede crear un vicio.”
“Adicción.”
“El smartphone, las redes sociales y los videojuegos nos afectan negativamente en que nos podamos enganchar y dejar otras cosas de lado.”
“Una obsesión a las redes.”

La *falta de intimidad* también ha sido comentada entre los aspectos negativos, hasta en tres ocasiones:

“Que la gente conozca tu vida personal.”
“La gente conozca mi vida.”
“Te quita mucho tiempo de intimidad ya que todos ven lo que publicas.”

También hacen referencia a la *afección sobre la visión* por el uso de pantallas, en dos ocasiones:

“Que pierdes visión y son malos si los usas mucho.”
“Para los ojos, el cuerpo y el cerebro debido a la pantalla.”

3.2 Resultados de las entrevistas al profesorado

La transcripción literal de las entrevistas se puede encontrar en los Anexos 4, 5 y 6. A continuación se presentan los resultados de las entrevistas a los docentes y a la orientadora:

Primera pregunta: ¿Consideras que los alumnos hacen un uso adecuado de las tecnologías actuales (Redes sociales, *Smartphone* y videojuegos) en general? Razonar respuesta.

A la primera pregunta la respuesta de los tres entrevistados ha sido negativa y por lo tanto consideran que los alumnos hacen un mal uso de las tecnologías. Como aspectos que llaman la atención y que señalan los entrevistados, se puede concluir que consideran que los adolescentes no son conscientes de los riesgos y problemas que puede conllevar el mal uso o abuso de redes sociales, *Smartphone* o internet. También es llamativo lo que comentan la orientadora sobre el bajo nivel que tienen de tecnologías de uso escolar o laboral como el programa Excel, pero sin embargo, lo relativo al ocio lo dominan perfectamente.

“No hacen un uso adecuado. No son conscientes de problema que supone el mal uso”. Tutor 2º de ESO.
“El uso de tecnologías referente a lo escolar como por ejemplo usar hoja Excel, les cuesta y lo aprenden forzado. Hay un uso excesivo de las redes sociales y todo lo referente a ocio lo dominan y lo saben usar”. Orientadora
“No. Hacen sobre todo un mal uso de las redes sociales, poniendo por ejemplo fotos que no deben, fotos en ropa interior, etc.”. Profesora de Historia

Segunda pregunta ¿Cree que el uso de estas tecnologías interfiere de alguna manera positiva o negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera del aula de tus alumnos? ¿Por qué?

Los tres entrevistados refieren que en general uso es positivo en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje. Dos de los entrevistados manifiestan que el problema viene por ejemplo por la falta de supervisión de las familias y que los más problemáticos son lo referente a las relaciones sociales y el ocio y lo relativo a la distracción sobre el estudio. También se hace alusión a un empeoramiento de la ortografía y problemas de redacción.

“Como todo bien usado ayuda a mejorar, pero necesitan supervisión ya que tiene mucha facilidad para distraerse.” Tutor 2º ESO.
“El uso de tecnologías referentes a las relaciones sociales y al ocio es el problema. Les afecta mucho cuando estudian. Deberían usarse las tecnologías en zonas comunes para poder controlar la supervisión por parte de los padres”. Orientadora

Tercera pregunta. ¿Percibes conductas relacionadas con las nuevas tecnologías durante el horario docente que pueden afectar al rendimiento escolar? ¿Cuáles son?

En general, comentan que a pesar de la prohibición del uso del teléfono móvil en el centro, los alumnos lo utilizan con frecuencia durante la jornada escolar (por ejemplo uso del *whatsApp*, consultar notificaciones, etc.). También es interesante el comentario de uno de los entrevistados que afirma que lo primero que preguntan cuando se van de excursión es si podrán llevar el móvil.

“El móvil no está permitido. Cuando pueden lo sacan para ver notificaciones y piensan a menudo en el móvil. Por ejemplo, cuándo se van de excursión la primera pregunta es sobre si podrán llevar el móvil”. Tutor 2º ESO
“Durante la clase se meten en el chat, o a jugar (móvil y ordenador). El móvil lo tienen prohibido pero a veces se descontrolan. Se les deja a veces por ejemplo en excursiones”. Profesora de Historia.

Cuarta pregunta. ¿De qué manera considera que las tecnologías actuales impiden la realización de actividades que pueden tener una influencia positiva en el desarrollo de estos?

En esta cuestión los entrevistados refieren el tiempo excesivo que se invierte en el uso de estas tecnologías, afectando a otras actividades o áreas como el deporte, la lectura, el estudio, pasar menos tiempo con la familia., etc.

“Lo utilizan demasiado tiempo. Se quita tiempo de otras actividades como el estudio, la lectura, los juegos de mesa, estar con la familia, etc.”. Tutor 2º ESO.
“Se invierte muchísimo tiempo. Se realiza menos deporte, afecta a las relaciones sociales presenciales, etc.”. Orientadora.

Quinta pregunta. En algunos centros educativos se observa cierta tendencia a prohibir el uso del *Smartphone* en el centro. ¿Qué opina sobre esto?

Dos de los entrevistados consideran que no se debería prohibir o al menos no de forma radical pero sí regular su uso. El tutor considera que debería aprovecharse para aprender a utilizarlo de manera adecuada o con algún fin educativo. Sin embargo, la orientadora opina que sí que se debe eliminar de la escuela como elemento que distrae a los alumnos y por lo tanto afectar a su concentración y rendimiento.

“Prohibirlo radicalmente no. Se debe regular su uso y aprovechar que se tiene para aprender a usar tecnologías”. Tutor 2º ESO

“En el centro se prohíbe. No tiene inconvenientes con prohibir el uso del móvil en el centro. La escuela es un espacio donde se deben eliminar distractores.” Orientadora

“No se debería prohibir. Hay que adaptarse”. Profesora de Historia

Sexta pregunta. ¿Qué actividades consideras que deberían dedicarle más tiempo los adolescentes en su tiempo libre?

Lo más comentado en esta cuestión ha sido el aumentar y mejorar las relaciones sociales presenciales y pasar más tiempo con la familia o los amigos. También se hace referencia a que se debería aumentar el tiempo de lectura y deporte.

“A la lectura y pasar tiempo con la familia. Dedicar tiempo a cosas que requieran más capacidad de esfuerzo o de estimulación”. Tutor 2º de ESO

“A lo que más está afectando es a las relaciones sociales y al modo de relacionarnos”. Orientadora

“Más tiempo para las relaciones sociales presenciales, hacer más deporte en equipo y al aire libre, más lectura. Considero que los alumnos tienen poca cultura general”. Profesora de Historia

Séptima pregunta. ¿Qué competencias o habilidades crees que se pueden ver afectadas o se desarrollan menos con el uso excesivo de nuevas tecnologías?

Respecto a las habilidades o competencias que se pueden ver afectadas los entrevistados refieren varias. En las tres entrevistas hacen referencia a la influencia negativa que puede tener sobre la capacidad de esfuerzo, las relaciones o habilidades sociales. También hacen referencia dos de los entrevistados a una mentalidad más impaciente y aumento de relaciones fugaces, o aumento de la falsedad o hipocresía. En las tres ocasiones hacen referencia a una mejora de la competencia digital.

“Capacidad de esfuerzo, Paciencia, Habilidades sociales o interacción social, perder sentido de la privacidad, falta de conciencia sobre la desinformación”. Tutor 2º de ESO

“Relaciones sociales, hay mayor competencia digital, menor capacidad de esfuerzo, mayor impaciencia. También puede afectar a la alimentación. Se incrementan las relaciones fugaces, la falsedad o la hipocresía”. Orientadora

Octava pregunta. ¿Los padres han manifestado abiertamente preocupación por el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías? En caso de respuesta positiva, ¿cuáles son las preocupaciones más habituales transmitidas por los familiares?

En las tres entrevistas la respuesta ha sido afirmativa. La preocupación más comentada es el abuso o excesivo número de horas que pasan utilizando redes sociales, *Smartphone* y videojuegos. Se hace referencia a que hay una minoría de familiares que no controlan nada este aspecto en sus hijos, y también haciendo ellos mismos un mal uso. Es llamativa la falta de control de los padres que comentan, porque muchas veces no están en casa por trabajo.

“Si habitualmente. Por tiempo no pueden estar con sus hijos. Soledad de los hijos (afecta a las relaciones sociales. Distracción sobre otras tareas. Reducción del rendimiento escolar. También se da el caso contrario en el que los padres gestionan y supervisan este aspecto en sus hijos”. Tutor 2º ESO

“Sí. La primera preocupación es sobre el excesivo número de horas de uso. Otro de los problemas es el mal uso que hacen los propios padres y que por lo tanto pueden influenciar negativamente a sus hijos”. Orientadora

“Sí, sobre todo el abuso del móvil y videojuegos”. Profesora Historia

Novena pregunta. ¿Crees que los padres deberían supervisar más a sus hijos en el uso de estas tecnologías?

En las tres entrevistas la respuesta es afirmativa. Hacen referencia a que debería haber mayor comunicación y supervisión por parte de la familia, y utilizar las tecnologías en una parte común de la casa para aumentar el control. También comentan dos de los entrevistados el hecho de que hay padres que opinan que no se deben interferir en este aspecto, ya que corresponde a la intimidad de su hijo/a.

“Si, sobre todo mejorar la comunicación con sus hijos, pasar más tiempo con ellos y usar las tecnologías en una parte común de la casa evitando el aislamiento”. Tutor 2º ESO

“Sí. Hay de todo. Hay padres que piensan que no deben aunque es una minoría. Normalmente sí que se preocupan”. Orientadora

“Sí. Hay padres que consideran en referencia a las redes sociales, que es algo íntimo de ellos y no se debe intervenir”. Profesora de Historia.

Décima pregunta. Concretamente en este centro, ¿se han llevado a cabo medidas o se ha dado a algún tipo de formación a alumnos y/o padres sobre este asunto? ¿Qué medidas consideras que se podrían aplicar sobre el tema tratado?

Las medidas llevadas a cabo en el centro son:

- Charlas Policía local sobre riesgos de *ciberbullying*, *grooming*, etc.
- Programa *ON-OFF*, pantallas sanas.
- Prevención de adicciones del Ayuntamiento de Zaragoza.
- Formación de los docentes y asesoramiento por parte de la orientadora.
- Tutorías sobre uso responsable de tecnologías

En dos de las entrevistas manifiestan que el trabajo principal que debe hacerse es con las familias (concienciación y sensibilización) y también que el problema en este aspecto es la falta de tiempo y de profundización de lo que se hace.

CONCLUSIONES

Es fundamental una vez terminada la revisión bibliográfica así como la presentación y el análisis de resultados realizar una reflexión general a modo de conclusión sobre los diferentes conceptos teóricos tratados, los principales resultados obtenidos, su relación con la práctica orientadora, las limitaciones con las que nos hemos encontrado durante el trabajo y las propuestas de mejora que podemos indicar de cara al futuro.

Los conceptos y temas que se han abordado en el marco teórico (datos estadísticos sobre el uso de las tecnologías, adicción y abuso de estas, tiempo de ocio y tiempo libre que emplean los adolescentes, relación del mal uso a las tecnologías digitales con el fracaso escolar, factores de riesgo y protección, las funciones del orientador educativo marcados por la legislación y la revisión de los diferentes modelos básicos de orientación educativa) han sido fundamentales inicialmente para sentar las bases de cara a plantear la investigación y para tener la suficiente fundamentación teórica para analizar con rigor y profesionalidad el trabajo empírico a realizar.

En el marco teórico se han utilizado diferentes y variados datos que apoyan una de las hipótesis principales del trabajo que es el incremento del abuso de tecnologías digitales por parte de los adolescentes. De forma consecuente con esos datos, se inicia el diseño de la investigación en el que se utilizó una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa), a través de la realización de cuestionarios al alumnado de 2º de ESO y entrevistas a los docentes y a la orientadora del centro. Es importante comentar el riguroso y amplio trabajo requerido para diseñar y realizar el cuestionario, suponiendo una revisión bibliográfica y documental importante y en el que se consultaron diferentes cuestionarios y fuentes para poder elaborar uno lo más adecuado posible teniendo en cuenta el contexto en el que estábamos. El trabajo realizado ha supuesto, desde la perspectiva personal, un aprendizaje significativo y práctico muy relevante de competencias esenciales de la vida profesional (saber redactar y elaborar un cuestionario).

Respecto a los resultados obtenidos en el cuestionario, ya comentados con detalle tanto en los puntos 2.3.2. (diseño del cuestionario) y 3.2. (resultados), como también en el anexo 2, podemos destacar los más relevantes. Uno de los más llamativos es el tiempo de uso que dedican tanto los alumnos como las alumnas a las tecnologías digitales investigadas. La media diaria entre semana de las diferentes tecnologías suma más de 7 horas y el fin de semana más de 9 horas, lo que pone de manifiesto un tiempo elevado de uso, reconociendo la mayoría de alumnos que pasan bastante o mucho tiempo utilizando estas tecnologías. Aunque también hay que subrayar que hay un alto porcentaje (casi el 50% de media) que considera que lo utiliza poco o nada de tiempo. Por otro lado, no se han encontrado resultados llamativos entre las personas con menor rendimiento académico y el mayor tiempo de uso de tecnologías. Podemos decir que en este grupo concreto no hay una relación lineal entre un menor rendimiento y un mayor uso o adicción de tecnologías digitales.

El nivel de adicción o mal uso se ha evaluado de forma grupal y también de forma más individualizada, buscando puntuaciones más extremas que puedan indicar cierta adicción o abuso. A nivel grupal, donde hemos encontrado un abuso mayor es en el *Smartphone* y en el de videojuegos es relevante la diferencia entre chicos y chicas siendo bastante más elevado entre los chicos. Por otro lado, las chicas puntúan ligeramente más elevado tanto en tiempo de uso como en adicción en redes sociales y *Smartphone*.

Resultan también de interés los datos relativos a la adicción obtenidos en el análisis de puntuaciones atípicas. En este caso podemos detectar los casos de mayor abuso en cada tecnología investigada. En el caso de la adicción a redes sociales no encontrábamos puntuaciones muy extremas, obteniendo en general puntuaciones moderadas. Sin embargo, en la categoría del *Smartphone* encontramos tres casos que puntúan alto en abuso y adicción, siendo el nivel de adicción o abuso más elevado en general respecto a las redes sociales. En la categoría de videojuegos encontramos que los siete alumnos que puntúan moderado o alto en adicción son todos chicos, siendo la diferencia significativa respecto a las chicas.

Es interesante añadir la escasa supervisión paterna que reconocen los alumnos en el cuestionario. Un 56% de la muestra de media afirma que sus padres en las tres tecnologías investigadas no les supervisan nunca y un 26 % solo a veces. Es un elevado porcentaje de poca supervisión familiar a nivel grupal.

Las actividades de ocio y tiempo libre realizadas por los adolescentes nos indican que estamos ante un grupo con saludables hábitos en lo que respecto a la ocupación de su tiempo libre ya que más de un 80% reconoce practicar actividades como hacer deporte, actividades en familia, salir con los amigos, leer, etc., sin embargo, lo más llamativo lo encontramos cuando comparamos el tiempo dedicado a estas actividades con el tiempo dedicado a tecnologías digitales, siendo por ejemplo solo el uso del *Smartphone* de 25,69 h/semana de media y las salidas con los amigos que es la actividad de ocio a la que más dedican 3,67 h/semana. Aunque se puede entender que haya un mayor tiempo de uso en comparación con una actividad concreta, los resultados indican que el uso de las tecnologías ocupa una gran cantidad de tiempo libre en los adolescentes.

En el caso de los aspectos positivos propuestos en las preguntas abiertas, los alumnos y alumnas destacan las relaciones sociales y la comunicación como el aspecto más comentado (12 alumnos), seguido por la facilidad de acceso a la información (7) y la evasión de la realidad (4). Llama la atención que consideran la evasión de la realidad como un aspecto positivo, haciendo alusión en varios casos a “te desconectan de los problemas”, considerando que este aspecto es un refuerzo a la adicción o de abuso. Respecto a los aspectos negativos, en 9 ocasiones hicieron referencia a la pérdida de tiempo que producen y en 7 a la adicción. Esto nos indica que sí que hay conciencia de que el mal uso de las tecnologías puede suponer una influencia negativa en lo referente a la pérdida de tiempo o la adicción que producen. Una minoría hizo referencia a la falta

de intimidad que suponen en muchas ocasiones o al perjuicio sobre la visión por el excesivo uso de pantallas.

En el caso de los docentes y la orientadora, estos consideran que los alumnos hacen un uso inadecuado de la tecnología y hacen hincapié en la falta de supervisión de las familias, en general, como también se ve en los resultados del cuestionario. También es común, según indican, el uso del *Smartphone*, por ejemplo, durante la jornada escolar a pesar de que está prohibido, y que hay un alto interés en disponer del móvil cuando hacen salidas fuera del centro escolar (“lo primero que preguntan es si pueden llevar el teléfono móvil”). También afirman que supone una influencia negativa sobre otras actividades de tiempo libre como el deporte o la lectura, porque el tiempo de uso es excesivo. Los entrevistados señalan, en general, que los adolescentes deberían dedicar más tiempo a aumentar y mejorar las relaciones sociales presenciales y aumentar el tiempo de lectura y deporte, siendo las relaciones sociales uno de los aspectos más afectados por el uso de las tecnologías. También se señala que hay ciertas competencias o habilidades que pueden verse afectadas como son la capacidad de esfuerzo, las habilidades sociales, el aumento de la impaciencia y las relaciones fugaces, y un aumento de la falsedad e hipocresía (“postureo”). Sí que refieren una mejoría en la competencia digital de los alumnos.

La preocupación de los padres por el tema es común, como señalan los docentes, siendo el excesivo tiempo que pasan delante de los dispositivos la preocupación más habitual. También hacen referencia a la falta de control o supervisión de los padres, que muchas veces por falta de tiempo, debido al trabajo, etc. no pueden controlar este tema y, además, en muchas ocasiones son los propios padres lo que hacen un mal uso o incluso consideran que corresponde a la intimidad de sus hijos el uso que hacen de las tecnologías. Respecto a las medidas o actividades llevadas a cabo en el centro nos han comentado que se han realizado charlas de la policía local, programas de *pantallas sanas* del Gobierno de Aragón, *programa ON-OFF* del Ayuntamiento de Zaragoza. La orientadora refiere la falta de tiempo y profundidad para abordar este asunto debido a la carga de trabajo ya soportada y los docentes subrayan que hay mucho trabajo que queda por hacer con las familias.

Otro asunto tratado en el estudio es el papel que puede desempeñar el orientador respecto a esta problemática. En el marco teórico se analizan los diferentes modelos básicos de orientación sirviéndonos de guía sobre cómo podría abordar este aspecto el orientador u orientadora. Vimos que si actuáramos desde un modelo clínico, el tratamiento tendría un carácter remedial y se actuaría sobre el alumno de forma individualizada, primero realizando un diagnóstico y, posteriormente, implementando un tratamiento. La principal limitación de este modelo podría ser dejar a un margen al profesorado, siendo este un agente educativo imprescindible, y dejando poco margen para actuar sobre la totalidad del contexto. A pesar de las limitaciones de este modelo, si tuviéramos un caso grave de adicción, la forma de actuar más adecuada en mi opinión sería desde una perspectiva clínica, realizando una evaluación e intervención individualizada, posiblemente, con la colaboración de un especialista externo al centro. Otro modelo que vemos es el de consulta, actuando desde este modelo el orientador

intervendría como un asesor o consultor tratando con los diferentes agentes educativos (familia, profesorado y sobre la organización). Desde este modelo, y en referencia a la temática que se trata, el orientador asesoraría las familias dándoles pautas educativas, información y formación para abordar la problemática del uso y abuso de las TIC, orientando a los profesores y tutores, o proponiendo medidas organizativas a nivel de centro como normas para el uso del teléfono móvil en el centro. Finalmente, se tiene en cuenta el modelo de programas, en cuyo caso el orientador actuaría mediante un programa diseñado e integrado en el currículum y en el proyecto educativo de centro, por ejemplo, un programa de prevención sobre uso adecuado de tecnologías digitales que coordinaría él mismo y que implicaría al grueso de la comunidad educativa. El programa contaría con una organización por objetivos, metodología, temporalización, sesiones, actividades, etc.

Durante la investigación surgieron algunas limitaciones que hay que señalar:

- Implementar alguna técnica de investigación más o a mayor número de alumnos. Por ejemplo, a todos los cursos de la ESO. Se habría contado con una muestra más amplia y podríamos haber diferenciado por edades.
- Aplicar técnicas de investigación cualitativas además del cuestionario. Realizar entrevistas o grupos de discusión con los alumnos nos hubiera aportado información más descriptiva y aclaratoria.
- Realizar un cuestionario para conocer la visión de las familias. Esta medida habría enriquecido la investigación, siendo la familia un pilar fundamental en la mejora y la prevención de uso de tecnologías digitales.

Las razones principales de no poder realizar estas medidas han sido la falta de tiempo ya que el proyecto se diseñó durante el periodo de prácticas y por lo tanto el tiempo para implementarlo fue muy breve durante dicho periodo.

Una vez realizada la reflexión sobre los resultados obtenidos, a modo de conclusión se proponen diferentes propuestas de mejora o intervención de cara al futuro tanto en el centro o extrapolables a otros centros educativos:

- Aplicación de talleres de formación en prevención y uso adecuado de tecnologías digitales por parte de los tutores o la orientadora del centro en horario de tutoría con los alumnos.
- Aplicación de talleres de formación en prevención y uso adecuado de tecnologías digitales por parte la orientadora del centro a familias.
- Asesoramiento e información a los docentes sobre la problemática tratada.
- Asesoramiento a las familias sobre recomendaciones, pautas educativas o actuaciones que pueden llevar a cabo con sus hijos. En este caso más individualizadas y adaptadas al alumno de la familia que se asesora.
- Realizar charlas de sensibilización y concienciación por parte de agentes externos (Charlas de la policía local, Programas del Ayuntamiento o de la DGA, etc.)

- Incorporar al departamento de Orientación cuestionarios o test de evaluación de adicciones a tecnologías como, por ejemplo, el cuestionario ADITEC de evaluación y prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos o cualquier otro que evalúe la adicción o mal uso de tecnologías, pudiéndose aplicar de forma individual o de forma conjunta.
- Integrar el programa educativo en esta temática en el POAT (Plan de Orientación y Acción tutorial), junto con los ya integrados como son el Programa de educación sexual, Programa de Orientación profesional, Programa de desarrollo de la creatividad, etc.).
- Seguir investigando esta problemática en el centro utilizando una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa), es decir, seguir aplicando cuestionarios como por ejemplo el realizado en esta investigación u otro adquirido, y combinarlo con técnicas cualitativas como entrevistas o grupos de discusión, no solo con los alumnos sino también con las familias.

Para finalizar, hay que concluir que no estamos ante un problema grave pero después de los datos revisados en diferentes documentos y con la información obtenida en la investigación, podemos ver que es una problemática en aumento y que se debe mejorar y abordar de manera más sistemática y rigurosa, siendo el orientador una figura fundamental para ejercer el liderazgo, la coordinación y la implementación de las mejoras y programas de actuación que contribuyan a un uso adecuado, selectivo y crítico de las tecnologías digitales en el contexto actual.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los Trastorno Mentales DSM-V*. (5ª ed.). Arlington, VA.: American Psychiatric Publishing.
- Canales, M. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago: LOM Ediciones.
- Chambers, R., Taylor M.D. y Potenza M. (2003). Developmental Neurocircuitry of Motivation in Adolescence: A critical period of Addiction Vulnerability. *American Psychiatric Association*, 160 (6), 1041-1052.
- De Miguel, L. (2015). *Relación entre la distribución del tiempo y las nuevas tecnologías en los adolescentes*. [Tesis doctoral]. Universidad de Burgos, Burgos. España.
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2018). *ESTUDES 2016/2017. Encuesta sobre uso de droga en enseñanzas secundarias en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Dirección General de Salud Pública (2018) *III Plan de adicciones de la Comunidad Autónoma de Aragón. 2018-2024*. Zaragoza: Departamento de Sanidad. Gobierno de Aragón.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22 (2), 91-95. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías Palma de Mallorca, España. Recuperado de:
<http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescente. *Revista española de drogodependencias*, 37 (4), 435-447. San Sebastián: Universidad de País Vasco. Recuperado de: www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Elige Educar (2016). *¿Cómo afecta la tecnología en el aprendizaje de los niños?* [Entrevista a Amanda Céspedes, Neuropsiquiatra infantil] Grupo Elige Educar. Recuperado de:
<https://eligeeducar.cl/como-afecta-la-tecnologia-al-aprendizaje-de-los-ninos>
- Fàbregues, S., Meneses, J., Rodríguez, D. y Paré, M.H. (2016). *Técnicas de investigación social y educativa*. Barcelona: UOC.

- García, F., Alfaro, A., Hernández, A. y Molina, M. (2006). Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 1, (5), 232-236.
- Grañeras, M., y Parras, A. (Coords.) (2012). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: Ministerio de Educación.
- Instituto Nacional de Estadística (2017). *Encuesta sobre equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares*. Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf
- Kerlinger, F. y Lee, H. (1975). *Investigación del comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: Mc Graw Hill.
- Méndez-Gago, S., González, L. (dirs.) (2018). *Uso y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación por adolescentes, un estudio representativo de la comunidad de Madrid*. Madrid: UCJC.
- Muñoz, R., Ortega, R., López, M.R., Batalla, C., Manresa, J.M., Montellà, N., ... Torán, P. (2016). The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study. *BMC Pediatrics*, 16 (1):140.. Recuperado de: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12887-016-0674-y>
- Oliva, A. et al. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Sevilla: Aguacleara.
- ORDEN ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 7 de Junio de 2018.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Undécima revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades, Trastorno mentales y del comportamiento CIE-11*. Organización Mundial de la Salud.
- Rodríguez, D. y Valldeoriola, J. (2009). *Metodología de la investigación*. Barcelona: UOC. Recuperado de: http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/77608/2/Metodología%20de%20la%20investigación_Módulo%201.pdf

- Rubio, I. (2018). [Entrevista a Francisco Babín, Delegado del Gobierno para la estrategia nacional de adicciones]. *Diario El País*. Madrid. Recuperado de https://elpais.com/tecnologia/2018/03/01/actualidad/1519906243_342693.html
- Strasburger, V.C. et al. (2010). Health effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 125 (4), 756-767.
- Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Actas del Congreso de Actualización en Pediatría, 2019*, 131-141. Madrid: Lúa Ediciones.
- Varela, L., Gradañlle, R. y Teijeira, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42 (4), 987-999. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/298/29848830008.pdf>
- Yurgelun-Todd, D (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current opinion in Neurobiology*, 17, 251-257.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario uso de nuevas tecnologías

Instrucciones

El siguiente cuestionario es anónimo (no se conoce a quien lo realiza) y la finalidad es obtener información sobre el uso que se hace de las nuevas tecnologías. No hay respuestas correctas o incorrectas. Es importante contestar las preguntas de manera honesta y sincera, ya que de lo contrario el cuestionario carece de utilidad.

CUESTIONARIO USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS	
¿Qué edad tienes?	
¿Eres chico o chica?	<input type="checkbox"/> Chico <input type="checkbox"/> Chica
¿Con qué edad empezaste a usar las siguientes tecnologías?	Redes sociales: Videojuegos: Smartphone:
¿Podrías definir el nivel que tienes en el uso de las siguientes tecnologías? (bajo, medio o alto)	Redes sociales: <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Alto Videojuegos: <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Alto Teléfono móvil: <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Alto
¿Cuántas horas al día sueles dedicar entre semana al uso de las siguientes tecnologías? (1, 2, 3, 4, 5, 6 o más)	Redes sociales: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más Videojuegos: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más Teléfono móvil: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
¿Cuántas horas al día sueles dedicar el fin de semana al uso de las siguientes tecnologías? (1, 2, 3, 4, 5, 6 o más)	Redes sociales: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más Videojuegos: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más Teléfono móvil: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
¿A qué hora te vas a la cama?	Entre semana: Fin de semana:
¿A qué hora levantas?	Entre semana: Fin de semana:
¿Cuánto tiempo dedicas a estudiar, hacer los trabajos de clase, o deberes al día, <u>entre semana</u> ?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
¿Cuánto tiempo dedicas a estudiar, hacer los trabajos de clase, o deberes al día, <u>el fin de semana</u> ?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
¿Has repetido alguna vez algún curso (incluido primaria)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Qué notas sueles tener en las asignaturas (Marcar la media aproximada).	<input type="checkbox"/> Suspenso <input type="checkbox"/> Aprobado <input type="checkbox"/> Notable <input type="checkbox"/> Sobresaliente

REDES SOCIALES	
¿Cuánto tiempo consideras que dedicas a las redes sociales?	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho
¿Se quejan tus familiares de las horas que dedicas a estar conectado a redes sociales?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te cuesta trabajo resistir la tentación de conectarte a redes sociales aunque ello suponga descuidar tareas como estudiar, hacer los deberes, etc.?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Tus padres te organizan o intentan organizar el tiempo que puedes estar conectado a redes sociales?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Mientes a tus padres o familiares sobre las horas que dedicas a usar internet?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Alguna vez has intentado desconectarte de redes sociales y no lo has conseguido?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te relaja estar conectado a redes sociales, compartir contenidos, etc.)?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te sientes nervioso o inquieto si pasa mucho tiempo desde la última vez que estuviste conectado a redes sociales?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Descuidas tus tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre

SMARTPHONE	
¿Piensas a menudo en usar el Smartphone cuando no lo tienes contigo?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Cuánto tiempo consideras que utilizas el teléfono móvil?	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho
¿Alguna vez has intentado dejar usar el smartphone y no lo has conseguido?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Utilizas el Smartphone más a menudo o por más tiempo del que deberías?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Mientes a tus padres o familiares sobre las horas que dedicas al uso del Smartphone?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Alguna vez has intentado dejar de utilizar el Smartphone pero no lo has conseguido?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te sientes nervioso o inquieto si no tienes el Smartphone contigo?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Descuidas tus tareas o estudios por estar con el Smartphone?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
Si algún día no tienes tu móvil, ¿te sientes incómodo como si te faltara algo muy importante?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te cuesta trabajo resistir la tentación de contestar o mirar el whatsapp aunque ello suponga descuidar tareas como estudiar, hacer los deberes, etc.?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Tus padres te organizan el tiempo que puedes utilizar el Smartphone?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre

VIDEOJUEGOS	
¿Cuánto tiempo consideras que dedicas a los videojuegos?	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho
¿Estás pensando desde horas antes de jugar?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Se queja tu familia que pasas demasiado tiempo jugando con la videoconsola el ordenador o el móvil?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Mientes a tus padres o familiares sobre las horas que dedicas jugar a videojuegos?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te relaja jugar a los videojuegos?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que jugaste?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Alguna vez dejas de hacer alguna actividad como salir con los amigos, hacer deporte, hacer algo junto a tu familia, etc. por jugar a videojuegos?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Te cuesta trabajo resistir la tentación de jugar a videojuegos aunque ello suponga descuidar tareas como estudiar, hacer los deberes, etc.?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
Prefieres quedarte en casa jugando a videojuegos que salir con tus amigos.	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre
¿Tus padres te organizan el tiempo que puedes jugar a videojuegos? (por ejemplo que solo os dejen jugar el fin de semana, 1 hora al día, etc.)	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Con frecuencia <input type="checkbox"/> Siempre

Indica si realizas estas actividades y con qué frecuencia las realizas (horas/semana):		
Jugar a juegos de mesa	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Tocar un instrumento (piano, guitarra, violín, etc.)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Leer un libro, comic, prensa, etc.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Hacer deporte	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Manualidades, pintar, dibujar, etc.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Aprender un idioma fuera del ámbito escolar	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Ver películas o series	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Salidas con tus amigos	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Ir al cine, ver un espectáculo, teatro, etc.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Actividades con tu familia (salir a pasear, excursión, de compras, etc.)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más
Tareas domésticas (recoger la mesa, ordenar la habitación, etc.)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 o más

¿Realizas alguna actividad o hobby que no esté en la lista? Si es así indicar cuál, y cuanto tiempo lo realizas a la semana.

¿Qué aspectos positivos consideras que te aportan las redes sociales, el smartphone y los videojuegos. Razona la respuesta.

¿Qué aspectos negativos crees que pueden provocar en tu vida las redes sociales, el smartphone y los videojuegos? Razona la respuesta.

Anexo 2

Informe detallado de los resultados del cuestionario

Identificación

Estamos ante un grupo compuesto por 23 alumnos (12 chicos y 11 chicas). La edad de los alumnos abarca desde los 13 años a los 15 años:

13	14	15
14	6	3

Edad de comienzo de uso de tecnologías (redes sociales, Smartphone y videojuegos).

La mayoría de los alumnos (73,9%) según los resultados, comienzan a utilizar las redes sociales entre los 10 y los 12 años. En el caso del Smartphone es el mismo porcentaje (73,9%) y a diferencia de estos dos el uso de videojuegos se inicia de forma más temprana (56,4 % entre los 5 y 7 años, y un 13 % a los 8 años).

Nivel de uso de tecnologías

Redes sociales. El 60,9 % manifiesta que tiene un nivel medio (2) y un 26,1% un nivel alto (3). Es llamativa la diferencia entre sexos en la que las chicas puntúan con un nivel de 2,36 y los chicos con un 1,92. No es relevante la diferencia entre los alumnos de rendimiento académico medio y alto con puntuaciones muy similares en el nivel de uso de redes sociales (2,10 y 2,15).

Videojuegos. El 47,83 % manifiesta un nivel bajo (1), un 26,1% nivel medio (2) y otro 26,1% nivel alto (3). En esta categoría es llamativo el mayor nivel de los chicos (2,33) frente a un puntuación más baja (1,78) de las chicas debido probablemente a su falta de interés por los videojuegos. Los alumnos con rendimiento medio o bajo tienen un mayor nivel en el uso de videojuegos (2), respecto a los alumnos con rendimiento alto (1,61).

Smartphone. La media del nivel de uso de videojuegos de todo el grupo es de 2,26. Las chicas manifiestan un nivel mayor respecto a los chicos (2,45 frente a 2,08). También es llamativo que los alumnos con un rendimiento medio (suspense o aprobado) tienen un menor nivel de uso (1,8) respecto a los que tienen un nivel alto (notable o sobresaliente) que es de 2,61.

Tiempo de uso

Redes sociales. La media de horas de uso del grupo en general es de 2,6 h/diarias en fin de semana 2,91 h/día, ligeramente superior no habiendo diferencias significativas entre chicos y chicas, ni entre alumnos con rendimiento alto y rendimiento medio o bajo.

Videojuegos. La media grupal entre semana es de 1,78 h/diarias, habiendo una diferencia significativa entre chicos (2,66) y chicas (0,81). También es llamativa la diferencia entre alumnos con rendimiento alto (1,3) y medio o bajo (2,4). Los alumnos con rendimiento

medio o bajo dedican 1,1h/día más de media a jugar a videojuegos. Respecto al fin de semana la media es de 2,83 h/día , existiendo al igual que entre semana una diferencia significativa entre chicos y chicas (4,5h/día frente a 1,0 h/día). Teniendo en cuenta el rendimiento, los alumnos con rendimiento medio o bajo puntúan más elevado (3,1 h/día) y los alumnos con rendimiento alto 2,61h/día.

Smartphone. La media grupal es de 3,22 h/diarias no habiendo diferencias significativas entre sexos ni entre alumnos con rendimiento medio o bajo y alto. Respecto al fin de semana la media grupal es de 3,7 h/diarias sin haber tampoco diferencias importante entre chicos y chicas, pero si en los alumnos con rendimiento alto (4,3) y los tienen un rendimiento medio o bajo (2,9). Vemos que en general tanto entre semana como el fin de semana el tiempo de uso del teléfono móvil es excesivo.

Teniendo en cuenta la suma de horas entre las tres tecnologías, la suma total sería 7,6 h/diarias entre semana, de uso de estas tres tecnologías. Respecto al fin de semana la suma es de 9,44 h/día. Hay que tener en cuenta que puede que sean menos ya que las redes sociales en muchas ocasiones se utilizan desde el móvil y por lo tanto los tiempos de ambas pueden solaparse, y por lo tanto reducirse los tiempos.

Respecto a la consideración de los alumnos sobre el tiempo que pasan utilizando las tecnologías digitales se muestra la siguiente tabla:

	<i>Nada y poco</i>	<i>Bastante y Mucho</i>
Redes sociales	43,5%	56,5%
Smartphone	30,4%	69,6%
Videojuegos	52,17%	47,83%

En esta tabla vemos una comparativa de las diferentes puntuaciones respecto al tiempo de uso que los alumnos consideran que invierten a las tecnologías. Un porcentaje alto en general reconoce invertir bastante o mucho tiempo en redes sociales, Smartphone y videojuegos. Hay un porcentaje algo más elevado en el uso del Smartphone, seguido de las redes sociales y en el caso de los videojuegos el porcentaje baja porque a diferencia de las otras dos tecnologías hay personas de la muestra sobre todo chicas que no lo utilizan. Podemos decir por lo tanto que los alumnos reconocen que invierten una gran cantidad de tiempo en el uso de tecnologías.

Horas de sueño

Respecto a los horarios de sueño entre semana la mayoría (56,5%) se va a la cama entre las 22 y 23 de la noche, el 13,04% se va entre las 23 y las 24 de la noche y el 13% entre las 00:00 y la 1:00. Respecto al fin de semana se observa que el 69,6% se va a la cama entre las 23 y la 1:00 y el 30,4% después de la 1:00 de la mañana.

El horario al que se levantan entre semana, una mayoría (91,30%) refiere que levanta entre las 07:00 y las 08:00 y el fin de semana el 69,6 % se levanta a partir de las 10 de la

mañana frente al 30,4 % que se levanta entre las 08:00 y las 10:00. No se encuentra ningún patrón de sueño atípico, siendo el número de horas de sueño entre 8 y 10 horas, lo normal y recomendado para la edad que tienen los alumnos.

Tiempo de estudio

La media grupal indica que los alumnos dedican 3,56 h/diarias a estudiar, hacer trabajos de clase o deberes. Se observa que globalmente las chicas estudian más tiempo (3,81 h/día frente a 3,33 h/día de los chicos). Llama la atención que los alumnos de rendimiento medio también dedican más tiempo al estudio según su declaración. El fin de semana la media grupal es de 4,04 h/días existiendo una diferencia llamativa entre chicas (4,27 h/día) y chicos (3,63 h/día).

Rendimiento escolar

Alumnos repetidores: En este grupo hay 4 alumnos que han repetido alguna vez, es decir un 17,4% de la muestra.

Los alumnos en este grupo obtienen la siguiente nota media:

- Suspenso: 1 (4,34%)
- Aprobado: 9 (39,1%)
- Notable: 12 (52,17%)
- Sobresaliente: 1 (4,34%)

Se observa un buen nivel de rendimiento según los datos aportados por los alumnos sin grandes diferencias entre chicos y chicas, aunque estas presentan una pequeña mejoría en el rendimiento, a pesar de que en la pregunta 10 el número de alumnas con repetición de curso es superior.

Nivel de adicción tecnologías (redes sociales, Smartphone y videojuegos).

Redes sociales

Tiempo de uso. El 56,5% considera que el tiempo utilizado usando redes sociales es bastante o mucho, frente a un 44,5% que considera que lo utiliza nada o poco.

Quejas los familiares. Se observa una baja puntuación en las quejas que los padres tienen sobre el tiempo que sus hijos están usando redes sociales. El 91,3 % considera que sus padres se quejan nunca o a veces (39,13%) y el 8,7% considera que se quejan con frecuencia o siempre. Las personas con rendimiento alto puntúan más alto (1,76) que los que tienen rendimiento medio (1,4).

Resistencia a la tentación. El 56,5 % de la muestra considera que le cuesta resistir la tentación a veces y un 13,04% con frecuencia y siempre. Se observa un elevado número de alumnos que consideran que controlan las tentaciones del uso de las redes, aunque un número significativo muestran su dificultad para ello, algo superior en el caso de los chicos (2 frente a 1,81 de las chicas).

Supervisión y organización del tiempo por parte de los padres. Un 17,4% afirma que sus padres organizan el tiempo de uso de redes sociales con frecuencia o siempre frente a un 82,6% marca nunca o a veces (34,8%), por lo tanto se observa una escasa intervención de los padres.

Mentira. Solo 1 alumno reconoce mentir con frecuencia a sus padres sobre las horas que dedican a usar redes sociales frente 34,8% que miente a veces y un 60,9% considera que nunca miente a sus padres por lo tanto se observa un escaso reconocimiento de la mentira.

Autocontrol. El 8,7% considera que con frecuencia intenta desconectarse de redes sociales y no lo consigue, frente a un 43,5% que señala a veces y un 41,83% nunca.

Sensación de relajación. El 13,04 % señala que con frecuencia o siempre le resulta relajante utilizar redes sociales frente a un 86,96% que considera que a veces (52,25%) o nunca (34,8%).

Ansiedad o nerviosismo. El 100% señala que nunca (86,9) o a veces (13,04) se sienten nerviosos o inquietos si pasa mucho tiempo desde la última vez que utilizaron redes sociales. Se observa bajo nivel de nerviosismo, solo 1 chico y 2 chicas reconocen una pequeña inquietud en este aspecto.

Descuido de los estudios. El 60,9% considera que a veces descuidan sus tareas o estudios por estar conectados a las redes sociales, por lo tanto las redes afectan en alguna medida a las tareas.

En la siguiente tabla se pueden observar los datos en porcentajes respecto a lo que han contestado a cada ítem:

REDES SOCIALES (porcentajes)				
	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Quejas de familiares	52,27	39,13	4,3	4,3
No resistencia a la tentación	30,4	56,5	4,3	8,7
Supervisión paterna	41,83	34,8	8,7	8,7
Mentira a padres	60,9	34,8	4,3	0
No autocontrol	41,83	43,5	8,7	0
Sensación de relajación	34,8	52,2	8,7	4,34
Ansiedad o nerviosismo	86,9	13,04	0	0
Descuido de estudios	39,1	60,9	0	0

Los resultados en el apartado de redes sociales nos indican que el nivel de adicción y mal uso no es elevado, estamos ante un grupo que en general no hace un uso excesivo ni puntúa alto en los ítems indicadores de adicción como son la no resistencia a la tentación, le mentira a padres, la falta de autocontrol, la sensación de relajación y la ansiedad o nerviosismo.

Sí que llama la atención el porcentaje alto de alumnos que señalan la categoría “a veces”, sería interesante analizar más a fondo por ejemplo mediante entrevistas o grupos de discusión, o mediante cuestionarios a padres para clarificar la elección de esta categoría.

Respecto a la supervisión de los padres, se observa una escasa intervención de los padres en el uso de redes sociales de sus hijos, lo que puede ser un factor de riesgo que incentive el abuso de esta tecnología y en referencia al descuido de estudio y tareas por el uso de redes sociales, no hay puntuaciones elevadas pero un porcentaje elevado (60,9%) considera que a veces el uso de esta tecnología les distrae y les hace descuidar sus estudios.

Smartphone

Obsesión. El 21,74% refiere que piensa con frecuencia o siempre en el teléfono móvil cuando no lo tiene, frente a un 78,27% que señala que a veces (52,17%) o nunca (26,08%). Se observa un elevado interés en el móvil con un 21,74% (2 chicos y 3 chicas) de cierta dependencia significativa.

Autocontrol. El 13,04% indica que con frecuencia o siempre han intentado dejar de utilizar el Smartphone pero no lo han conseguido frente a un 52,2% que considera que le sucede a veces y un 34,8% nunca. En este ítem se reconoce un aumento respecto a las redes sociales.

Abuso del Smartphone: Se observa que dos chicos y una chica (13,04%) reconocen cierto abuso del móvil, aunque les pasa ocasionalmente al 70%.

Mentira. Solo 1 alumno reconoce mentir siempre a sus padres sobre las horas que dedican a usar el teléfono móvil, frente 40,43% que miente a veces y un 65,21% considera que nunca miente.

Ansiedad o nerviosismo. Se observa que hay un 40% de alumnos con cierta inquietud o nerviosismo y un caso de un chico con mayor inquietud.

Descuido de los estudios. El 47,83 % considera que a veces descuidan sus tareas o estudios por estar utilizando el Smartphone y a un 8,7% le sucede con frecuencia.

Incomodidad. El 30,435 considera que alguna vez siente incomodidad y un 8,7% refieren que con frecuencia se sienten incómodos si no tienen el móvil con ellos.

Resistencia a la tentación. El 52,17% refiere que a veces les cuesta trabajo resistir la tentación de mirar el teléfono móvil, descuidando tareas como estudiar, hacer los deberes, etc. Solo una alumna admite que le sucede con frecuencia.

Supervisión de los padres. El 69,6% afirma que sus padres nunca les supervisan o les organizan el tiempo que utilizan el Smartphone, frente a un 17,4% que señala que a veces y un 4,35 con frecuencia. Se observa que los padres controlan poco, en general, el

uso del móvil, aunque hay tres casos de mayor control, dos de ellos de alumnado con rendimiento alto.

A continuación se muestran las puntuaciones del grupo en general por cada ítem de la categoría de Smartphone:

SMARTPHONE (porcentajes)				
	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Obsesión	26,08	52,17	17,39	4,3
Autocontrol	34,8	52,2	8,7	4,3
Abuso de <i>smartphone</i>	17,4	69,6	4,3	8,7
Mentira a padres	65,21	40,43	0	4,3
No autocontrol	34,8	60,9	4,3	0
Ansiedad o nerviosismo	65,21	40,43	4,35	0
Descuido de estudios	43,48	47,83	8,7	0
Incomodidad	60,87	30,43	8,7	0
No resistencia a la tentación	43,5	52,17	4,3	0
Supervisión paterna	69,6	17,4	4,3	8,7

Videojuegos

Quejas de los padres. El 13% considera que con frecuencia sus padres se quejan del tiempo que pasa delante jugando a videojuegos frente un 47,8 % que le sucede a veces. Se observa que son los chicos los que más utilizan los videojuegos y más quejas de los padres reciben por ello.

Mentira. Se observa que no suelen mentir (39,1% miente a veces) aunque los chicos lo hacen en una mayor medida (66,6% de los chicos lo hacen a veces) frente a las chicas (solo una, el 10%). Teniendo en cuenta que muchas de las chicas no juegan a videojuegos, podemos decir que respecto a las otras tecnologías hay un mayor reconocimiento de la mentira.

Sensación de relajación. El 26,1 % considera que le relaja jugar a los videojuegos, frente a un 39,13 por ciento que le sucede a veces y un 34,8% nunca (sobre todo chicas). Encontramos que esta sensación de relajación se incrementa respecto a las otras tecnologías, y dentro de los que si juegan a videojuegos.

Nerviosismo o ansiedad. Se observa que los chicos aunque solo lo reconozcan a veces sienten nerviosismo por volver a jugar, concretamente el 21,7%. En el caso de las chicas todas, señalan que nunca.

Influencia sobre el tiempo libre. El 34,4% de la muestra considera que a veces dejan de hacer otro tipo de actividades por estar jugando a videojuegos, la mayoría chicos. El 13% refiere que prefiere quedarse en casa con frecuencia o siempre a jugar a videojuegos que salir con sus amigos y el 21,7% a veces.

Resistencia a la tentación. El 21,7% refiere que a veces le cuesta resistir la tentación de jugar a videojuegos aunque ello suponga descuidar tareas como hacer deberes, estudiar, etc. y un 4,3% con frecuencia. En este caso son todos chicos los que han señalado con frecuencia o a veces.

Supervisión paterna. El 17,4% refiere que sus padres les organizan el tiempo que pueden jugar a videojuegos, un 26,% a veces y un 56,5% nunca. Vemos que respecto a las otras dos tecnologías (redes sociales y Smartphone) es la más supervisada por los padres.

A continuación se muestran las puntuaciones del grupo en general por cada ítem de la categoría de videojuegos:

VIDEOJUEGOS (porcentajes)				
	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Quejas de los padres	39,1	47,8	8,7	4,3
Mentira	60,9	39,1	0	0
Sensación de relajación	34,8	39,13	21,7	4,3
Nerviosismo o ansiedad	78,3	21,7	0	0
Influencia sobre el tiempo libre	65,2	34,8		0
No resistencia a la tentación	73,9	21,7	4,3	0
Supervisión paterna	56,5	26,1	8,7	8,7
Aislamiento	65,2	21,7	8,7	4,3

Actividades de ocio y tiempo libre

	Realiza la actividad		Horas/semana
Jugar a juegos de mesa	SI: 56,5%	NO: 43,48%	1,43 h/semana
Tocar un instrumento	SI: 26,1%	NO: 73,9 %	2,66 h/semana
Leer un libro, comic, prensa, etc.	SI: 87%	NO: 13%	2,5 h/semana
Hacer deporte	SI: 87%	NO: 13%	3,4 h/semana
Manualidades, pintar, dibujar, etc.	SI: 26,1%	NO: 73,9%	1,6 h/semana
Aprender +un idioma fuera del ámbito escolar	SI: 43,5%	NO: 56,5%	2,4 h/semana
Ver películas o series	SI: 82,6%	NO: 17,4%	3,33 h/semana
Salidas con amigos	SI: 87%	NO: 13%	3,65 h/semana
Ir al cine, ver un espectáculo, teatro, etc.	SI: 69,6%	NO: 30,4%	2 h/semana
Actividades en familia	SI: 95,6%	NO: 4,3%	3 h/semana
Tareas domésticas	SI: 91,3%	NO: 8,7%	2,57 h/semana

Se observa que con un porcentaje más elevado, en torno al 80 por ciento de la muestra los alumnos realizan las siguientes actividades:

- Leer un libro, comic, prensa, etc.
- Hacer deporte
- Ver películas o series
- Salidas con amigos
- Actividades en familia
- Tareas domésticas

Las que más tiempo se invierte son en las salidas con amigos (3,65 h/semana) y hacer deporte (3,4 h/semana). Las menos realizadas son tocar un instrumento (26,1%), manualidades (26,1%) y aprender un idioma (43,5%).

Viendo las diferentes actividades de ocio y tiempo libre realizadas y las horas que realizan semanalmente podemos decir que estamos ante un grupo con saludables hábitos en su tiempo libre, incluso sorprendiendo en la realización de alguna actividad como la lectura en la que puntúan alto (el 87% dedica tiempo a la lectura con una media de 2,5h/semanales.).

Hay que añadir que el tiempo de uso de tecnologías como el Smartphone, las redes sociales o los videojuegos, ocupa una gran cantidad de tiempo en el tiempo libre de los alumnos, como refieren en el cuestionario. Si sumamos las horas diarias que dedican por ejemplo al uso del teléfono móvil (3,67h diarias que serían 25,69 horas semanales) o los videojuegos (14,56 h/semanales), podemos concluir que el uso de tecnologías ocupan una elevada cantidad de tiempo en el tiempo libre de los alumnos.

Comparativa de los resultados en las diferentes tecnologías de los ítems que coinciden

Quejas de los familiares

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	52,27	39,13	4,3	4,3
Videojuegos	39,1	47,8	8,7	4,3

Respecto a las quejas de los familiares podemos afirmar que en el caso de los videojuegos es donde manifiestan mayores quejas (13% se quejan con frecuencia o siempre y un 47,8% a veces) y en el caso de las redes sociales el porcentaje es menor como puede verse en la tabla.

Resistencia la tentación

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	30,4%	56,5%	4,3%	8,7%
Smartphone	43,5%	52,2%	4,35%	0%
Videojuegos	73,9%	21,7%	4,3%	0%

En la tabla se ve como en este grupo les cuesta más autocontrolarse con las redes sociales, puntuando más elevado que las otras dos tecnologías. Según los datos no se percibe un bajo autocontrol en general, sin embargo es llamativo el elevado porcentaje de alumnos que le sucede a veces. Probablemente mediante otros instrumentos o técnicas de investigación como cuestionarios a padres o entrevistas se podría obtener información más precisa.

Supervisión paterna

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	41,83%	34,8%	8,7%	8,7%
Smartphone	69,6%	17,4%	4,3%	8,7%
Videojuegos	56,5%	26,1%	8,7%	8,7%

El nivel de supervisión y organización paterna por parte de los padres es bajo. Algo más elevado en redes sociales, pero en las tres tecnologías hay un elevado porcentaje de los padres que no supervisan y organizan a sus hijos nunca.

Mentira

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	60,9%	34,8%	4,3%	0%
Smartphone	65,21%	40,43%	0%	4,3%
Videojuegos	60,9%	39,1%	0%	0%

Hay un escaso reconocimiento de la mentira en general, en todas las tecnologías más de un 60% reconoce que nunca miente a sus padres sobre el tiempo de uso. Sí que hay un porcentaje significativo de alumnos que reconoce que miente a veces (entre un 35% y un 40% en las tres tecnologías).

Sensación de relajación

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	34,8	52,2	8,7	4,3
Videojuegos	34,8	39,13	21,7	4,3

En este ítem que aparece tanto en la categoría de redes sociales como de videojuegos, destaca la mayor relajación reconocida en los videojuegos (Un 26,1% reconoce que les relaja con frecuencia o siempre).

Ansiedad o nerviosismo

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	86,9%	13,04%	0%	0%
Smartphone	65,21%	40,43%	4,3%	0%
Videojuegos	78,3%	21,7%	0%	0%

Se observa un bajo nivel de ansiedad o nerviosismo reconocido cuando no tienen las tecnologías investigadas con ellos. Sí que resalta la mayor ansiedad o nerviosismo que provoca el no tener el Smartphone con ellos.

Descuido de tareas y estudios

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Siempre</i>
Redes sociales	39,1%	60,9%	0%	0%
Smartphone	43,48%	47,83%	8,7%	0%

Anexo 3

Respuesta a las preguntas abiertas del cuestionario

Aspectos Positivos

Relaciones sociales y comunicación

“Las redes sociales hablo con mis amigos y también hablo con gente nueva”.

“Pues que hablo con amigos o veo pelis o hago videollamadas y me divierto.”

“Que te socializas con la gente y los conoces mejor o haces nuevos amigos.”

“Poder conocer gente nueva, la cual se puede convertir en gente de confianza.”

“El smartphone, las redes sociales y los videojuegos pueden ser de utilidad para comunicarnos con otras personas.”

“Hablar con gente que no conozco”

“Relacionarme con la gente, hablar con ellos, ayudarles”

“Te puedes socializar con gente.”

“Te ayuda a comunicarte con tu familia en casos necesarios.”

“Encontrar más amigos”.

Acceso de la información

“Positivos porque en instagram puedo leer noticias.”

“Las redes sociales, además de entretenimiento, estar al día de las cosas que ocurren (estreno de una película, conciertos, libros...).”

“Que puedes informarte más de las cosas, descubrir cosas nuevas y estar localizado.”

“Hay veces que lo utilizo para buscar información sobre el estudio.”

“Me interesa porque me informo de cosas importantes y siempre está bien estar informado.”

“Los videojuegos te enseñan historia y el móvil te aporta información con las noticias.”

“Pues que puedes estar informado si pasa algo.”

Evadirte de la realidad y de los problemas

“Considero que me relajan porque me distraen de los problemas de la vida real.”

“El móvil te aburres. Cuando juegas a los videojuegos te olvidas de todo y te centras en el juego.”

“Que te desconectas de los problemas y dejas de pensar en ellos haciéndote feliz.”

“Te entretienes cuando te aburres.”

Estar localizado por la familia

“Saber que están haciendo y siempre estar localizado por si pasa algo”.

“El smartphone, sobre todo mis padres pueden saber dónde estoy en todo momento”.

Respuesta a las preguntas abiertas del cuestionario

Aspectos negativos

Pérdida de tiempo o adicción

“Pérdida de tiempo y dependencia”.

“Estar enganchado y no estar estudiando, por ejemplo, y daños en la vista”.

“Yo no las uso mucho, pero si llegas a utilizarlas en exceso, puede llegar a crearte una necesidad vital y eso provocarte una pérdida de tiempo constante”.

“Las uso muy poco, pero creo que puede perjudicar al aprendizaje o al tiempo que se necesita para hacer deberes, etc”.

“Que de tanto utilizarlo impide que hagas otras cosas como hablar con las personas o estudiar”.

“Perder el tiempo”.

“Que desperdicio el tiempo de estudio por estar mirando el instagram”.

“Que no juegas tanto fuera.”

Adicción

“Que te pueden enganchar y estar todo el rato pensando en eso”.

“Te puedes enganchar a él”.

“Que si lo usas mucho te puede crear un vicio”.

“Adicción”.

“Porque te dan vicio que luego cuesta quitártelo mucho y te hacen depender de eso”.

“El smartphone, las redes sociales y los videojuegos nos afectan negativamente en que nos podamos enganchar y dejar otras cosas de lado”.

“Una obsesión a las redes”.

“Distracciones, nervios, enfados, reflexiones negativas en general”.

Falta de intimidad

“Que la gente conozca tu vida personal”

“La gente conozca mi vida”

“Te quita mucho tiempo de intimidad ya que todos ven lo que publicas”.

Malos para la visión

“Que pierdes visión y son malos si los usas mucho”

“Para los ojos, el cuerpo y el cerebro debido a la pantalla”

Perdida de amistades

“Puedes perder amigos por estar mucho tiempo con los videojuegos”.

Anexo 4

Entrevista con el tutor de 2º de ESO

1. ¿Consideras que los alumnos hacen un uso adecuado de las tecnologías actuales (Redes sociales, Smartphone y videojuegos) en general? Razonar respuesta.
No hacen un uso adecuado. No son conscientes de problema que supone el mal uso. Ha visto casos de ciberacoso y de suplantación de identidad (grooming).
2. ¿Cree que el uso de estas tecnologías interfiere de alguna manera positiva o negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera del aula de tus alumnos?
¿Por qué?
Como todo bien usado ayuda a mejorar pero necesitan supervisión ya que tienen mucha facilidad para distraerse. El problema principal surge si no están supervisados.
3. ¿Percibes conductas relacionadas con las nuevas tecnologías durante el horario docente que pueden afectar al rendimiento escolar? ¿Cuáles son?
El móvil no está permitido. Cuando pueden lo sacan para ver notificaciones y piensan a menudo en el móvil. Por ejemplo, cuando se van de excursión la primera pregunta es sobre si podrán llevar el móvil.
4. ¿De qué manera considera que las tecnologías actuales impiden la realización de actividades que pueden tener una influencia positiva en el desarrollo de estos?
Lo utilizan demasiado tiempo. Se quita tiempo de otras actividades como el estudio, la lectura, los juegos de mesa, estar con la familia, etc.
5. En algunos centros educativos y en otros educativos se observa cierta tendencia a prohibir el uso del Smartphone en el centro educativo. ¿Qué opina sobre esto?
Prohibirlo radicalmente no. Se debe regular su uso y aprovechar que se tiene para aprender a usar tecnologías.
6. ¿Qué actividades consideras que deberían dedicarle más tiempo los adolescentes en su tiempo libre?
A la lectura y pasar tiempo con la familia. Dedicar tiempo a cosas que requieran más capacidad de esfuerzo o de estimulación.
7. ¿Qué competencias o habilidades crees que se pueden ver afectadas o se desarrollan menos con el uso excesivo de nuevas tecnologías?
Capacidad de esfuerzo, Paciencia, Habilidades sociales o interacción social, perder sentido de la privacidad, falta de conciencia sobre la desinformación.
8. ¿Los padres han manifestado abiertamente preocupación por el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías? En caso de respuesta positiva ¿Cuáles son las preocupaciones más habituales transmitidas por los familiares?
Sí, habitualmente. Por tiempo no pueden estar con sus hijos. Soledad de los hijos (afecta a las relaciones sociales. Distracción sobre otras tareas. Reducción del

rendimiento escolar. También se da el caso contrario en el que los padres gestionan y supervisan este aspecto en sus hijos.

9. ¿Crees que los padres deberían supervisar más a sus hijos en el uso de estas tecnologías?

Si, sobre todo mejorar la comunicación con sus hijos, pasar más tiempo con ellos y usar las tecnologías en una parte común de la casa evitando el aislamiento.

10. Concretamente en este centro, ¿Se han llevado a cabo medidas o se ha dado a algún tipo de formación a alumnos y/o padres sobre este asunto? ¿Qué medidas consideras que se podrían aplicar sobre el tema tratado?

Hace referencia a la formación dada por la policía local sobre delitos en los medio tecnológicos como grooming, ciberacoso, etc.

Escuela de padres para enseñar a usar NNTT.

Se debería concienciar más a las familias sobre la problemática.

Anexo 5

Entrevista con la orientadora

1. ¿Consideras que los alumnos hacen un uso adecuado de las tecnologías actuales (Redes sociales, Smartphone y videojuegos) en general? Razonar respuesta.

No. El uso de tecnologías referente a lo escolar como por ejemplo usar hoja Excel, les cuesta y lo aprenden forzado. Hay un uso excesivo de las redes sociales y todo lo referente a ocio lo dominan y lo saben usar (aplicaciones como Instagram, Facebook, etc.). No son conscientes del riesgo.

2. ¿Cree que el uso de estas tecnologías interfiere de alguna manera positiva o negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera del aula de tus alumnos?
¿Por qué?

El uso de tecnologías referentes a las relaciones sociales y al ocio es el problema. Les afecta mucho cuando estudian. Deberían usarse las tecnologías en zonas comunes para poder controlar la supervisión por parte de los padres.

3. ¿Percibes conductas relacionadas con las nuevas tecnologías durante el horario docente que pueden afectar al rendimiento escolar? ¿Cuáles son?

Grabar vídeos en clase, utilizar whatsapp en clase, avisar o hablar con sus padres en clase, sonar teléfonos.

4. ¿De qué manera considera que las tecnologías actuales impiden la realización de actividades que pueden tener una influencia positiva en el desarrollo de estos?

Se invierte muchísimo tiempo. Se realiza menos deporte, afecta a las relaciones sociales presenciales, se facilita el acoso ya que están expuestos las 24 horas.

5. En algunos centros educativos y en otros educativos se observa cierta tendencia a prohibir el uso del Smartphone en el centro educativo. ¿Qué opina sobre esto?.

En el centro se prohíbe. No tiene inconvenientes con prohibir el uso del móvil en el centro. La escuela es un espacio donde se deben eliminar distractores.

6. ¿Qué actividades consideras que deberían dedicarle más tiempo los adolescentes en su tiempo libre?

Deporte, salir con los amigos. Hace referencia a que lo que más está afectando es a las relaciones sociales.

7. ¿Qué competencias o habilidades crees que se pueden ver afectadas o se desarrollan menos con el uso excesivo de nuevas tecnologías?

Relaciones sociales, hay mayor competencia digital, menor capacidad de esfuerzo, mayor impaciencia. También puede afectar a la alimentación. Se incrementan las relaciones fugaces, la falsedad o la hipocresía.

8. ¿Los padres han manifestado abiertamente preocupación por el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías? En caso de respuesta positiva ¿Cuáles son las preocupaciones más habituales transmitidas por los familiares?

Sí. La primera preocupación es sobre el excesivo número de horas de uso. También hace referencia al mal uso por parte de los padres.

9. ¿Crees que los padres deberían supervisar más a sus hijos en el uso de estas tecnologías?

Si. Hay de todo. Hay padres que piensan que no deben supervisar (minoría). Normalmente sí que se preocupan.

10. Concretamente en este centro, ¿Se han llevado a cabo medidas o se ha dado a algún tipo de formación a alumnos y/o padres sobre este asunto? ¿Qué medidas consideras que se podrían aplicar sobre el tema tratado?

Redes sociales: Pantallas sanas, charlas de la policía local sobre los riesgos de internet, Cruz roja sobre ciberbullying, los profesores se forman y la orientadora les asesora.

Cree que hace falta profundizar más y dedicar más tiempo.

Anexo 6

Entrevista con la profesora de Historia

1. ¿Consideras que los alumnos hacen un uso adecuado de las tecnologías actuales (Redes sociales, Smartphone y videojuegos) en general? Razonar respuesta.
No. Hacen sobre todo un mal uso de las redes sociales, poniendo por ejemplo fotos que no deben, fotos en ropa interior, etc.
2. ¿Cree que el uso de estas tecnologías interfiere de alguna manera positiva o negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera del aula de tus alumnos?
¿Por qué?
Si, positivo. Trabajan mucho con “aulaplaneta” que es una plataforma donde dónde se pueden comunicar con las familias, cargar contenidos, fechas, calificaciones, etc. Respecto a los aspectos negativos afirma problemas de faltas de ortografía y problemas de redacción.
3. ¿Percibes conductas relacionadas con las nuevas tecnologías durante el horario docente que pueden afectar al rendimiento escolar? ¿Cuáles son?
Durante la clase se meten en el chat, o a jugar (móvil y ordenador). El móvil lo tienen prohibido pero a veces se descontrola. Se les deja a veces por ejemplo en excursiones.
4. ¿De qué manera considera que las tecnologías actuales impiden la realización de actividades que pueden tener una influencia positiva en el desarrollo de estos?
Abuso del corta y pega (fomento de la falta de esfuerzo), No leen lo que hacen por lo tanto menos capacidad de esfuerzo y aprendizaje. Solo les importa la nota. Problemas para saber resumir, hacer esquemas y subrayar.
5. En algunos centros educativos y en otros educativos se observa cierta tendencia a prohibir el uso del Smartphone en el centro educativo. ¿Qué opina sobre esto?
No se debería prohibir. Hay que adaptarse.
6. ¿Qué actividades consideras que deberían dedicarle más tiempo los adolescentes en su tiempo libre?
Más tiempo para las relaciones sociales presenciales, hacer más deporte en equipo y al aire libre, más lectura. Considera que los alumnos tienen poca cultura general.
7. ¿Qué competencias o habilidades crees que se pueden ver afectadas o se desarrollan menos con el uso excesivo de nuevas tecnologías?
Lectura, escritura, competencia interpersonal afectada, capacidad de esfuerzo.

8. ¿Los padres han manifestado abiertamente preocupación por el uso que hacen sus hijos de las nuevas tecnologías? En caso de respuesta positiva ¿Cuáles son las preocupaciones más habituales transmitidas por los familiares?

Sí. Sobre todo el abuso del móvil y videojuegos. También sobre violencia en la red (insultos y humillaciones).

9. ¿Crees que los padres deberían supervisar más a sus hijos en el uso de estas tecnologías?

Sí. Hay padres que consideran en referencia a las redes sociales, que es algo íntimo de ellos y no se debe intervenir. Cree que debería haber mayor comunicación entre la familia y que se abusa por ejemplo de la Tablet para tener entretenidos a los hijos muchas veces y no dar mal.

10. Concretamente en este centro, ¿Se han llevado a cabo medidas o se ha dado a algún tipo de formación a alumnos y/o padres sobre este asunto? ¿Qué medidas consideras que se podrían aplicar sobre el tema tratado?

Programa ON OFF a los alumnos, alguna tutoría, charla sobre cyberbullying con la policía local. Hace referencia a que el problema es que falta mucho trabajo desde las familias.